

TEMATY ZAJĘĆ NAUKI I DOSKONALENIA JAZDY NA ŁYŻWACH - I

1. Zapoznanie z przepisami bezpieczeństwa zajęć na lodzie, sprzętem łyżwiarskim, programem
2. Nauka prawidłowej postawy łyżwiarskiej, nauka chodzenia po lodzie, nauka upadania
3. Nauka jazdy przodem bez odrywania łyżew od lodu
4. Nauka jazdy przodem z naprzemienną pracą NN - 1
5. Nauka jazdy przodem z naprzemienną pracą NN - 2
6. Nauka jazdy przodem z naprzemienną pracą NN - 3
7. Nauka zatrzymywania sposobem - TYLNA CZĘŚĆ ŁYŻWY
8. Nauka jazdy tyłem - nauka chodzenia do tyłu - 1
9. Nauka jazdy tyłem - nauka jazdy tyłem bez odrywania łyżew od lodu - 2
10. Nauka jazdy tyłem - nauka jazdy łukami tyłem - 3
11. Nauka zakręcania na dwóch łyżwach
12. Nauka zakręcania łukami na dwóch łyżwach
13. Nauka zmiany kierunku jazdy przez zwrot
14. Nauka zmiany kierunku jazdy przez przeskok
15. Doskonalenie jazdy przodem, tyłem, zatrzymywania się sposobem TYLNA CZĘŚĆ ŁYŻWY
16. Sprawdzenie umiejętności łyżwiarskich za I semestr
17. Nauka zatrzymywania sposobem - PÓŁPŁUG
18. Nauka jazdy łukami na jednej łyżwie - krawędź wewnętrzna
19. Nauka jazdy łukami na jednej łyżwie - krawędź zewnętrzna
20. Nauka zatrzymywania sposobem - PŁUG
21. Nauka jazdy krokiem przeplatany po prostej
22. Nauka jazdy przekładanką przodem - 1
23. Nauka jazdy przekładanką przodem - 2
24. Nauka jazdy przekładanką przodem - 3
25. Nauka zatrzymywania sposobem - T i T odwrócone
26. Nauka zatrzymywania sposobem - HOKEJOWYM
27. Doskonalenie jazdy przodem, przekładanki przodem, wybranego sposobu zatrzymywania się
28. Sprawdzenie umiejętności łyżwiarskich za II semestr

opracował: *mgr Waldemar Kucharski*