

TEMATY ZAJĘĆ NAUKI I DOSKONALENIA JAZDY NA ŁYŻWACH - II

- 1 Zapoznanie z przepisami bezpieczeństwa zajęć na lodzie, sprzętem łyżwiarskim, programem nauczania
- 2 Doskonalenie elementów techniki jazdy przodem - 1
- 3 Doskonalenie elementów techniki jazdy przodem - 2
- 4 Doskonalenie elementów techniki jazdy przodem - 3
- 5 Doskonalenie zatrzymania sposobem - tylnia część łyżwy, półpług, pług
- 6 Doskonalenie elementów techniki jazdy tyłem - jazda rybką do tyłu - 1
- 7 Doskonalenie elementów techniki jazdy tyłem - jazda łukami do tyłu - 2
- 8 Doskonalenie elementów techniki jazdy tyłem - jazda bocianem w tył - 3
- 9 Nauka zatrzymania sposobem - półpług tyłem
- 10 Nauka zatrzymania sposobem - pług tyłem
- 11 Doskonalenie elementów techniki jazdy zakrętami na dwóch łyżwach
- 12 Doskonalenie elementów techniki jazdy łukami na dwóch łyżwach
- 13 Doskonalenie elementów techniki jazdy łukami na jednej łyżwie
- 14 Nauka zawracania zakrętem na dwóch łyżwach - fajka hokejowa
- 15 Przygotowanie do sprawdzianu - tor sprawnościowy
- 16 Sprawdzian umiejętności łyżwiarskich za I semestr.
- 17 Doskonalenie zmiany kierunku jazdy przez zwrot i podskok
- 18 Doskonalenie zatrzymania sposobem - hokejowym
- 19 Doskonalenie elementów techniki jazdy przekładanką przodem - 1
- 20 Doskonalenie elementów techniki jazdy przekładanką przodem - 2
- 21 Doskonalenie elementów techniki jazdy przekładanką przodem - 3
- 22 Doskonalenie zatrzymania sposobem - T i T- odwrócone
- 23 Nauka jazdy przekładanką do tyłu - 1
- 24 Nauka jazdy przekładanką do tyłu - 2
- 25 Nauka jazdy przekładanką do tyłu - 3
- 26 Nauka jazdy przekładanką do tyłu - 4
- 27 Przygotowanie do sprawdzianu - tor sprawnościowy
- 28 Sprawdzian umiejętności łyżwiarskich za II semestr.

opracował: *mgr Waldemar Kucharski*