

ŁYŻWIARKA

Poziom trudności 2



Imię i nazwisko: _____

Drużyna: _____

Zastęp: _____

Stopień: _____ Data rozpoczęcia: _____

PUNKT	WYMAGANIE	DATA	PODPIS
1	Utrzyma równowagę na łyżwach. Jeździ pewnie do przodu i do tyłu.		
2	Ominie przeszkody znajdujące się na lodzie.		
3	Zaprezentuje jazdę na jednej nodze, jazdę slalomem i bezpieczne hamowanie.		
4	Zademonstruje upadek kontrolowany, tak zwany 'siad skulony'.		
5	Wykona łuk w przód na obu łyżwach.		
6	Zademonstruje pierwszą pomoc przy upadku, stłuczeniu, odmrożeniu czy złamaniu.		
7	Wytlumaczy jak zachować się w przypadku załamania się lodu.		

Uwagi :

Rozkaz L _____ Data: _____ Podpis instruktorki: _____

