

ŁYŻWIARKA DOSKONAŁA

Poziom trudności 3



Imię i nazwisko: _____

Drużyna: _____

Zastęp: _____

Stopień: _____ Data rozpoczęcia: _____

PUNKT	WYMAGANIE	DATA	PODPIS
1	Posiada swoje łyżwy i dba o nie.		
2	Kilkukrotnie przejedzie 2km w 6 min.		
3	Wykona łuk w przód i w tył prawą i lewą nogą na zewnątrz i do wewnątrz.		
4	Zademonstruje przekładankę do przodu i do tyłu.		
5	Wykona przejście z jazdy przodem do jazdy tyłem i odwrotnie.		
6	Zaprezentuje 3 różne techniki hamowania.		
7	Wykona układ figurowy przy muzyce.		
8	W dowolny sposób przedstawi różnice pomiędzy jazdą figurową, hokejem na lodzie oraz łyżwiarstwem szybkim.		

Uwagi :

Rozkaz L _____ Data: _____ Podpis instruktorki: _____

