



---

*Projekt współfinansowany ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki w ramach zadania „Sport dla Wszystkich”; działania „Upowszechnianie sportu dzieci i młodzieży” oraz ze środków Gminy Wieruszów w ramach przeciwdziałania uzależnieniom i patologiom społecznym.*

#### Program nauki łyżwiarstwa figurowego:

1. Nauka postawy łyżwiarskiej, zasad bezpiecznego poruszania się po lodowisku.
2. Nauka bezpiecznego sposobu zachowania podczas upadku, nauka wstawania z upadku.
3. Technika jazdy w przód różnymi sposobami (odepchnięcia, półbeczki, becзки, odbicia jedną nogą).
4. Nauka podstaw hamowania w czasie jazdy do przodu różnymi sposobami (hamowanie pługiem, półpługiem, nogą z tyłu, bokiem).
5. Technika wykonywania przysiadu w czasie jazdy do przodu.
6. Nauka jazdy wężykiem na dwóch nogach do przodu.
7. Technika jazdy na jednej nodze do przodu: w pozycji bociana, z nogą wolną z przodu, z tyłu, z boku.
8. Technika jazdy w tył różnymi sposobami (odepchnięcia, półbeczki, becзки, odbicia jedną nogą).
9. Nauka podstaw hamowania w czasie jazdy do tyłu różnymi sposobami.
10. Technika wykonania przysiadu w czasie jazdy do tyłu.
11. Technika jazdy na jednej nodze do tyłu: w pozycji bociana, z nogą wolną z przodu, z tyłu, z boku.
12. Nauka jazdy na łukach do przodu na dwóch nogach i na jednej nodze (półłuki wewnętrzne i zewnętrzne).
13. Nauka jazdy wężykiem na dwóch nogach do tyłu.
14. Nauka wykonywania przekładanki w przód (w obu kierunkach).
15. Nauka wykonywania przekładanki w tył (w obu kierunkach).
16. Nauka jazdy przekładanki po ósemce.
17. Nauka przejścia z jazdy w przód do jazdy w tył po kole różnymi sposobami (w obu kierunkach).
18. Nauka jazdy na łukach do tyłu na dwóch nogach i na jednej nodze (półłuki wewnętrzne i zewnętrzne).
19. Nauka wykonywania podskoków na dwóch nogach w czasie jazdy do przodu i do tyłu.
20. Nauka wykonywania podskoków na dwóch nogach ze zmianą kierunku jazdy.
21. Nauka wykonywania podskoku „konika”.
22. Nauka zmiany kierunku po prostej na dwóch nogach w czasie jazdy do przodu i do tyłu.
23. Technika wykonywania trójki przodem wewnątrz (na prawej i lewej nodze).
24. Technika wykonywania trójki przodem zewnątrz (na prawej i lewej nodze).
25. Technika wykonywania prostych kroczków na ząbkach.
26. Nauka jazdy wężykiem na jednej nodze (na prawej i lewej nodze) do przodu i do tyłu.
27. Technika wykonywania cyrkla przodem w prawą i lewą stronę.
28. Technika wykonywania cyrkla tyłem w prawą i lewą stronę.
29. Technika wykonywania piruetu na dwóch nogach.
30. Nauka wykonywania jaskółki po prostej w czasie jazdy do przodu i do tyłu.
31. Nauka wykonywania jaskółki na łuku wewnętrznym i zewnętrznym (na nodze prawej i lewej) w czasie jazdy do przodu.
32. Technika wykonywania wyjazdu (na prawej i lewej nodze).
33. Technika wykonywania trójki walcowej w prawą i lewą stronę.
34. Technika wykonywania trójki skakanej w prawą i lewą stronę.

#### Dodatkowo:

Gry i zabawy na lodzie (doskonalające jazdę do przodu, do tyłu, jazdę po łukach, zmianę kierunku, hamowanie).

Nauka jazdy synchronicznej (odbicia, przekładanki, blok, jazda na jednej nodze w pozycji bociana, jaskółki, koło, wheel, mijanki).

Zajęcia na sali (technika wykonania podstawowy elementów, zajęcia ogólnorozwojowe i rozciągające, ćwiczenie równowagi).