



Centrum športu pri Základnej škole

Korčuliarsky kurz - metodika

Deň č. 1:

- zoznámenie sa s prostredím
- nácvik padania a vstávania
- udržanie rovnováhy na korčuliach
- nácvik chôdze
- nácvik odrazu
- **hry na ľade**

Deň č. 2:

- nácvik chôdze
- nácvik odrazu
- nácvik jazdy vpred
- nácvik zastavenia
- zmeny smeru
- **hry na ľade**

Deň č. 3:

- zdokonaľovanie odrazu
- nácvik jazdy vpred
- nácvik zastavenia
- zmeny smeru
- **hry na ľade**

Deň č. 4:

- zdokonaľovanie jazdy vpred
- zdokonaľovanie zastavenia
- zmeny smeru
- nácvik jazdy vzad
- korčuliarska abeceda
- **hry na ľade**

Deň č. 5:

- **Korčuliarska olympiáda**

