

# KORCSOLYA OKTATÁS TANMENETE

Általános iskola alsó tagozatos osztályai részére

Készítette: Siáginé Varga Vera szakedző

1. Jéghez szoktatás, esés-felállás
2. Jéghez szoktatás, guggolás
3. Korcsolyázás előre, esés-felállás
4. Csúszás előre-hátra, állóhelyben felugrás páros lábon
5. Siklás előre két lábon, guggolás
6. Kanyarodás, szlalom
7. Siklás előre egy lábon
8. Fékezések
9. Halacska (csúszás közben páros lábon lábfej távolítása, zárása) előre-hátra
10. Siklás közben felugrás páros lábon, irányváltás
11. Forgások két lábon állóhelyben, menet közben
12. Műkorcsolya alapelemek: „angyalka”, „fecske” (mérlegállás)
13. Koszorúzás előre
14. Farsangi játékok
15. Forgások előre, hátra menet közben
16. Osztályzás, játék
17. Koszorúzás hátra
18. Fékezések egy – és két lábon, előre-hátra
19. Ismétlés, játék
20. Év végi szabadkorcsolyázás zenére