

ŁYŻWIARZ



1. Ma dobrze opanowaną technikę jazdy.
 - Swobodnie jeździ na łyżwach w przód i w tył oraz zna przekładanki.
 - Wykonuje dowolne zwroty, zatrzymania się i wymijanie przeszkód z prawej i z lewej strony.
 - Holendruje dowolnie (wykonywa łuki na zewnątrz), przy czym największa krzywizna łuku winna się wahać około promienia półmetrowego.
2. Zna jazdę figurową.
 - Wykona 5 dowolnych figur na lodzie.
 - Zorganizuje zabawę na lodzie według własnego pomysłu.
3. Zna higienę łyżwiarstwa.
 - Wie jak się na lodzie rozgrzewać i jak odpoczywać aby się nie narazić na przeziębienie.
 - Umie udzielić pierwszej pomocy przy stłuczeniu. Wie co należy robić w razie załamania się lodu i jak ratować tonących po załamaniu się lodu.
4. Wykaże się doskonałą konserwacją własnych łyżw.

ZHP

Chorągiew Harcerzy w

Hufiec

Drużyna

KARTA PRÓBY NA SPRAWNOŚĆ

„Ł Y Ż W I A R Z A”

Dopuszczam druhado próby.

Wyznaczam termin ukończenia próby do dnia.....

Czuwaj !

.....

Podpis rzeczoznawcy

Data

Próba

Zadanie	Data	Ocena	Podpis Instruktora
1. Ma dobrze opanowaną technikę jazdy			
2. Zna jazdę figurową			
3. Zna higienę łyżwiarstwa			
4. Wykaże się doskonałą konserwacją własnych łyżw			

Sprawność przyznano Rozkazem Hufca z dnia.....

.....

Podpis hufcowego

Data