

**Nauka jazdy na łyżwach w pięciu krokach
z Bielsko-Bialskim Ośrodkiem Sportu i Rekreacji**

- **Krok 1 (zajęcia nr 1):**
zasady BHP
pierwsza pomoc
oswajanie ze
sprzętem
nauka upadania
nauka jazdy przodem
nauka hamowania z jazdy przodem

- **Krok 2 (zajęcia nr 2)**
doskonalenie jazdy przodem i hamowania z jazdy
przodem nauka jazdy tyłem
hamowanie z jazdy tyłem

- **Krok 3 (zajęcia nr 3)**
doskonalenie jazdy przodem i tyłem
doskonalenie hamowania z jazdy przodem i
tyłem zwrot z jazdy przodem do jazdy tyłem i
odwrotnie

- **Krok 4 (zajęcia nr 4)**
doskonalenie poznanych
elementów
nauka przekładanki przodem
nauka przekładanki tyłem

- **Krok 5 (zajęcia nr 5)**
doskonalenie poznanych elementów
gry i zabawy doskonalące jazdę na łyżwach