



LEVEL 1 - Tučniačikovia

Cieľ: Odstránenie strachu z ľadu a získanie základnej koordinácie na ľade.

Predpokladá sa zvládnutie:

1. Kľaknutie a vstávanie cez jednu nohu
2. Základné korčuľovanie dopredu (kráčanie na ľade dopredu so zdvíhaním nôh)-panáčik
3. Kráčanie vpred (dupkanie) do sklzu – na dvoch nohách (do sklzu- pokrčiť kolienka)
4. Jazda v hlbokých kolenách (úplný vozíček)
5. Budú k dispozícii stoličky, avšak snažíme sa ich používať čo najmenej
6. Deti sa budú zlepšovať, môžete im vymýšľať ďalšie cvičenia, veď sme šikovní 😊



LEVEL 2 - Tigríci:

Cieľ: Pochopenie princípu odrážania sa dopredu a korčuľovania na jednej nohe.

Predpokladá sa zvládnutie:

1. odrážanie dopredu – práca v kolenách- citrónoch – dopredu
2. odrážanie sa dopredu – tzv. kolobežka
3. slalom/vlnky dopredu (pomôcka pol-citróniky)
4. odrazy vpred s vytáčaním odrazovej nohy



LEVEL 3 - Vlci:

Cieľ: Základy korčuľovania vzad, zvládnutie brzdenia.

Predpokladá sa zvládnutie:

1. Rovnaké korčuliarske prvky ako v leveli 2 dopredu ale naviac:
2. Základné korčuľovanie vzad (chôdza vzad)
3. Citrónik vzad
4. pol-citrónik vzad (jednou nohou, ale obojstranne) – kolobežka vzad
5. podrep vzad
6. jazda vzad na jednej nohe – bocianik
7. brzdenie pluhom obojnožne – striedavo na obe nohy,
8. skoky dopredu – žabky

LEVEL 4 - Medvedíci:



Cieľ: Jazda v oblúčku, pochopenie princípu otáčania sa, nácvik základných korčuliarskych prvkov.

Predpokladá sa zvládnutie:

1. vetvičky vpred/vzad
2. predné oblúčky znožmo – slalom

3. jazda na oblúčku vo výpade s natáčaním ramien na vonkajšej hrane
4. krížené citróniky – s prenosom váhy na prednú nohu
5. skoky dopredu cez jednu nohu – koník
6. kanónik vpred
7. lastovička vpred
8. hlboký predný výpad – tzv. slniečko