
SPIS TREŚCI

| | |
|--|----|
| Wprowadzenie | 5 |
| I. Wiadomości ogólne (<i>Elżbieta Tyka</i>) | 7 |
| II. Łyżwiarstwo podstawowe – technika i metodyka nauczania (<i>Dariusz Tchórzewski</i>) | 15 |
| 1. Pojęcia podstawowe | 21 |
| 2. Nauka upadania na lodzie | 23 |
| 3. Wstępne oswajanie się ze sprzętem | 24 |
| 4. Jazda przodem | 26 |
| 5. Hamowanie z jazdy przodem | 32 |
| 5.1. Hamowanie półpługiem | 32 |
| 5.2. Hamowanie pługiem | 35 |
| 5.3. Hamowanie zwrotem (hokejowe). | 38 |
| 5.4. Hamowanie na wewnętrznej krawędzi jednej łyżwy | 41 |
| 5.5. Hamowanie na zewnętrznej krawędzi jednej łyżwy. | 44 |
| 6. Jazda tyłem | 45 |
| 7. Hamowanie z jazdy tyłem | 50 |
| 7.1. Hamowanie półpługiem | 51 |
| 7.2. Hamowanie pługiem | 53 |
| 7.3. Hamowanie na wewnętrznej krawędzi jednej łyżwy | 55 |
| 8. Zwrot z jazdy przodem do jazdy tyłem i odwrotnie | 57 |
| 8.1. Zwrot półobrotom | 57 |
| 8.2. Zwrot przeskokiem obunóż. | 60 |
| 8.3. Zwrot przeskokiem z nogi na nogę | 62 |
| 9. Przekładanka przodem | 63 |
| 10. Przekładanka tyłem | 68 |
| III. Gry i zabawy na łyżwach (<i>Dariusz Tchórzewski, Marek Szczygieł</i>). | 73 |
| 1. Gry i zabawy ożywiające | 77 |
| 2. Gry i zabawy doskonalące jazdę przodem i tyłem. | 80 |

| | |
|--|-----|
| 3. Gry i zabawy doskonalące hamowania | 82 |
| 4. Gry i zabawy doskonalące przekładanki. | 85 |
| 5. Gry i zabawy różne | 87 |
| IV. łyżwiarstwo figurowe (<i>Marta Sierakowska</i>). | 89 |
| V. łyżwiarstwo szybkie (<i>Dariusz Tchórzewski</i>). | 105 |
| VI. Short-track (<i>Dariusz Tchórzewski</i>) | 125 |
| VII. Hokej na lodzie (<i>Dariusz Tchórzewski</i>). | 141 |
| VIII. Pierwsza pomoc przedlekarska (<i>Arkadiusz Leśniak</i>). | 161 |
| Bibliografia | 171 |