

**Feladatsorok**  
**a Gyere Korizni!**  
programban részt vevő gyermekek számára

**1.szint**

- lépegetés csúszással 2 lábon, előre-hátra
- futás jégen vége kicsúszással
- guggolás menetben 4mp-ig tartás
- keresztezett láb állóhelyben
- elesés, felállás

**2.szint**

- halacska előre
- roller mindkét lábon
- gólyaláb mindkét lábbal
- guggolásból felugrás előre
- fékezés

**3.szint**

- halacska hátra
- halacska kombinációk előre-hátra
- menetközbeni fordulatok
- gólyaláb hátra
- guggolásból felugrás hátra

**4.szint**

- síelés előre-hátra
- testsúlyáthelyezés előre-hátra
- sasszé előre
- forgás állóhelyben 2 lábon (1-2 fordulat)

**5.szint**

- koszorú előre
- angyalka, fecske, ágyú 4mp –ig tartva
- érkezési pozíció mindkét irányba
- galopp ugrás
- forgás tombé helyzetből 4fordulat esetleg 1 láb

**6.szint**

- hátra koszorú
- ugrás félfordulattal
- tombés külsők előre-hátra
- cross-roll előkészítés
- angyalka, fecske, ágyú hátra
- forgás félköríven indítva, 1 lábon