

ALAP KORCSOLYAOKTATÓ PROGRAM

Módszertani segédlet



Bevezető a segédanyag használatához

Ez a MOKSZ által kibocsátott szakmai összefoglaló GYAKORLATI OKTATÁSI SEGÉDLET a MAGYAR ORSZÁGOS KORCSOLYÁZÓ SZÖVETSÉG (MOKSZ) SPORT XXI – GYERE KORIZNI! PROGRAMJÁNAK része. A SZAKMAI SEGÉDLET elsősorban az ALAP KORCSOLYAOKTATÓ PROGRAM (AKP) egymásra épülő módszertanát és gyakorlati felépítését illetően ad iránymutatást. A programban meghatározott szintek kialakítása, egy edzőkből álló szakmai stáb által került meghatározásra, melyhez a komoly sportszakmai múlt és a gyerekek korcsolyaoktatásában szerzett több évtizedes tapasztalat is hozzájárultak. Természetesen nem állítjuk, hogy ez az egyetlen járható és eredményhez vezető út, azonban a tapasztalatok azt mutatják, hogy a műkorcsolyában megszerezhető korcsolyázó képességek rendkívül jó alapot nyújtanak a későbbiekben, bármely jeges sportágról is beszélünk.

A segédanyagban felsorolt gyakorlatok repertoárja meglehetősen bőséges, azonban ez természetesen a jégre lépések számától függően eltolódhat. Az ajánlott legoptimálisabb az oktatás szempontjából a legalább kettő jégre lépés hetente, hiszen ez váltja ki a legoptimálisabb alkalmazkodást a gyerekek esetében. Az anyagban nem térünk ki a szárazföldi gyakorlatanyagra, amelynek jellegét illetően adunk iránymutatásokat a szakirodalmi háttérrel alátámasztva.

AZ OKTATÁSI SEGÉDANYAG módszertana több hazai és nemzetközileg elismert szaktekintély publikációját is felhasználja, melyek a MAGYAR KORCSOLYASPORT HOSSZÚ TÁVÚ FEJLESZTÉSI PROGRAMJÁNAK (MKHFP) részét képezik.

A MOKSZ ALAP KORCSOLYAOKTATÓ PROGRAM

módszertani segédanyaga

3-6 éves korcsoport: (I-II-III. KORCSOPORT)

Heti edzésszám: 2-3 alkalom/hét

(Szoros óvodapedagógus +AKP oktatói kapcsolat)

Oktatási szint: 1-3. szintig

Cél:

Az alap kezdő szint tekintetében nem beszélhetünk sportágspecifikus képességfejlesztésről, illetve mozgásoktatásról. Elsődleges célként a következő elemeket tartjuk szem előtt:

- A mozgás öröme, a korcsolyázó mozgás megszerettetése
- Az alapvető képességek játékos formában történő elsajátítása
- A jó korcsolyázó technika játékos formában történő elsajátítása
- Játékos formában, és biztonságosan történő élményszerzés a gyakorlatok során
- A "rejtett" játékos gyakorlatokba beépített fizikai motorikus képességek fejlesztése
- Egészséges kognitív és mentális fejlődés biztosítása
- Megfelelő alapok biztosítása a short track, gyorskorcsolyázás, műkorcsolyázás követelményei számára

Mozgásanyag:

- A sokoldalúság jellemzi a mozgást: felállások, leülések, esések, lépések, csúszások (kétlábon, egylábon), fordulások, irányváltások, kisebb ugrások stb., játékos gyakorlatok formájában.

Képességfejlesztés:

- A sokoldalú képességfejlesztés játékos formában, amely kiterjed elsősorban a motorikus képességekre (kondicionális, koordinációs).

Az AKP módszertanában szinteket határoztunk meg, melyek sorrendjének betartása a képességek egymásra épülése és a komplex képességek (kondicionális

és koordinációs) kialakulásának, valamint a tudásszint folyamatos emelésének fontos feltétele. Az oktatók szakmai véleménye alapján egyes szintekre történő visszalépésre van lehetőség, ha bizonyos képességek hiányosak, vagy még nem megfelelő színvonalúak.

Szakmai módszertani elemek szintjei, amelyek meghatározásra kerültek, mint elérendő képességbeli szintek (a színek a szintek megértését segítik a gyerekek számára):

1. szint - sárga

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

2. szint - zöld

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

3. szint - kék

- halacska hátra
- halacska kombinációk előre-hátra
- menetközben fordulatok
- egylábon csúszás előre (5mp)
- gólyaláb hátra
- guggolásból felugrás hátra
- csúszás előre egyenes vonalban (minél tovább), majd ebből lefékezés
- szlalomozás bóják között

Elérni kívánt szint követelményei:

1. szint - sárga

- **lépegetés csúszással 2 lábon, előre-hátra**

A gyakorlat leírása:

A lábfejek „V”_alakban enyhén kifordítva - térd kissé hajlítva- kis lábemelésekkel lépegetésből lendületszerzés, majd azt követően párhuzamosan tartott korcsolyapozícióban csúszás.

Előforduló hibák:

A fej előre billen, a jeget nézi, felsőtest túlzottan előre dőlt pozícióban helyezkedik el. A karok nem oldalsó középtartásban, térdek mereven kinyújtva, lábak nem emelkednek el lépegetés közben a jégről.

Hibajavítás, rávezető gyakorlatok:

Célszerű kitűzni egy pontot, amelyre a gyermek fókuszál a feladat teljes végrehajtása közben. A vállak leengedve, lapockák enyhén összehúzva- ehhez az elindulás előtt vállkörzés hátra és ennek „leghátsó” pozícióját stabilizálni. A karok oldalsó középtartásban rögzítve legyenek, a gyakorlat megkezdése első pillanatától. A térdek enyhe hajlítását folyamatosan ellenőrizni kell, lábak emelgetését mondókákkal lehet elősegíteni. A kijelölt rajt-cél jelek között célszerű végeztetni később a kétlábas csúszás gyakorlatot, és ez a távolság folyamatosan növelhető így a felgyorsulás és annak technikája is hatékonyabbá tehető.

- **futás jégen, vége kicsúszással**

A gyakorlat leírása:

Futás a jégen teljes élfelületen – teli talpon –, lendületszerzést követően párhuzamos lábbal csúszás.

Előforduló hibák:

A fej előre billen, a felsőtest túlzottan előre vagy hátra dől, a térd feszített, a boka befelé dől.

Hibajavítás, rávezető gyakorlatok:

A feladat végrehajtása közben szem magasságban kitűzni egy pontot, melyet a gyermek nézhet, ezzel segítve elő a helyes fej- és testtartást. Térdhajlításra folyamatosan felhívni a figyelmét, folyamatosan ismételni, megállítani és megmutatni, ha a térdek és bokák befelé dőlnek, azt javítani (gyermekkel szemben térdelve, megfogni a korcsolyacipőben a lábát és megéreztetni vele, hogy a helyes ill. helytelen lábtartás).

- **csúszás guggoló pozícióban 4mp-ig tartás**

A gyakorlat leírása:

Lendületszerzésből csúszás guggolásban- lábfejek párhuzamosan, a comb minimum a jéggel párhuzamosan hajlítva, térdek „előre szúrt” pozícióban, karok előre nyújtva mellső középtartásban vagy mellső rézsutos mélytartásban, előrefelé néző tekintettel.

Előforduló hibák:

A fej túlzottan előre döntött, felső test túlzott előre vagy hátra döntése (utóbbi esetben könnyű hanyatt esni), a térdek nem elégséges hajlítása, illetve a térdek összeérnek gátolva ezzel a helyes pozíció elérését, bokák túlzott bedőlése, nem merőleges élhelyzet a jégen.

Hibajavítás, rávezető gyakorlatok:

A feladatot megelőzően álló helyzetben vállszélességű terpeszben kell végre hajtani a guggolást, amely során beállítható a helyes térd és boka pozíciója! A feladat végrehajtása közben szem magasságban célszerű kitűzni egy pontot, melyet a gyermek nézhet, ezzel segítve elő a helyes fej- és testtartást. Karokat mellső középtartásban kinyújtani a gyakorlat megkezdése előtt. Csúszás közben a testsúly a lábfej fölött minél előrébb, ezzel is a térdek előre tolását tudjuk kihangsúlyozni. Érezzék azt a gyerekek mintha előlről valaki húzná őket.

- **keresztezett láb állóhelyben (mindkét irányban)**

A gyakorlat leírása:

Álló helyzetben jobb- és bal irányba is az egyik láb átemelése a másik lábfej fölé úgy, hogy a térdék keresztezzék egymást és összeérjenek. A lépés során testsúlyáthelyezést kell végezni azáltal, hogy az egyik láb elemelkedik a jégtől. A karok oldalsó középtartásban helyezkedjenek el, egyenes felsőtesttel, előre felé néző tekintettel kell végezni a gyakorlatot mindkét irányban.

Előforduló hibák:

A fej, illetve a vállak előre esnek, a törzs túlzottan előre dől, túl nagy terpesz, illetve keresztlépés történik, ezáltal egyensúlyvesztés alakul ki.

A keresztezés után a lábak nem párhuzamosak.

Hibajavítás, rávezető gyakorlatok:

Álló helyzetben célszerű először bemutatni a helyes terpesz- illetve keresztpozíciót és ezt kérni a gyerekektől. Ha mindkét pozíció álló helyzetben stabil, akkor lehet megkezdeni a gyakorlatot oldalirányban lépegetve. Lehet kijelölt vonal mentén végeztetni a gyakorlatot játékos jelleggel. („Le ne ess a vonalról!”)

- **elesés, felállás**

A gyakorlat leírása:

A jégre történő leülést, illetve „elesést” követően féltérd pozícióba helyezkedve, a térdre két kézzel támaszkodva felállás.

Előforduló hibák:

A két tédről térdelésből vagy guggolásból történő felállás, törzs előfeszítésének elmaradása, fél térd pozícióban a támaszkodó láb bokájának befelé dőlése, csípő felemelésének elmaradása, támaszkodás kézzel a jégre, ezáltal oldalra dőlés, a súlypont elmozdulása a támaszlábakon kívülre.

Hibajavítás, rávezető gyakorlatok:

Célszerű bemutatni a helyes térdelő pozíciót felállás nélkül többször is. A támaszláb beállítása, stabilizálása a helyes pozícióba a boka tartásra odafigyelve. Felhívni a gyermek figyelmét, hogy feszítse meg a testét és csak ezt követően próbálja „feltolni” magát a térdén támaszkodva. Akinél nehezebben megy, megengedhető, hogy egy kézzel a jégre támaszkodjon, illetve az oktató is nyújthat segítséget a kezdetekben, de odafigyelve a súlypont elhelyezkedésére.

2. szint – zöld

- **halacska előre**

A gyakorlat leírása:

A lábfejek „V” pozícióba fordítva, a térdek kissé hajlított pozíciójából a korcsolya pengék belső élén kis terpeszben csúszást kezdünk azáltal, hogy a lábakat távolítjuk oldal irányban egymástól, majd a közel vállszélességű terpeszt követően a térdek nyújtásával, illetve a lábfejek egymás felé közelítésével és a lábak egymáshoz közelítésével zárt hajlított állásba érkezünk. A feladat folyamatos végrehajtásához az előzőekben leírt folyamatot ismételjük, miközben a karok oldalsó középtartásban vannak, illetve a mozgás lendületszerzését segítik test melletti lendületes előre hátra lendítésekkel.

Előforduló hibák:

A fej, törzs túlzottan előre dől, karok nincsenek oldalsó középtartásban, a terpesz túl széles, illetve nem a belső élén csúszik a korcsolya. A teljesen kinyújtott térd helytelen feladatmegoldáshoz vezet, illetve nem egyenletes sebességű a gyakorlat kivitelezése. A túlzottan bedöntött bokatartás, megakadályozza a feladat második felének, a lábak közelítésének végrehajtását.

Hibajavítás, rávezető gyakorlatok:

Álló helyzetben csak a lábfej pozíciók gyakorlása, lábfejek összezárása-szétnyitása sarok zárással. Rávezetésként lábhajlítások, lábnyújtások gyakorlása, a térdmunka használatához. Ezt a feladatot célszerű kis bója felett végeztetni,

ezzel vezetve rá a gyermeket a terpesz végrehajtására, illetve ösztönözni a bója feletti/utáni térdnyújtásból történő emelkedésre, lábzárássra.

Bójasor feletti gyakorlatvégzés különböző sebességen, különböző bójatávolságok alkalmazásával, játékos sorversenyek segítségével színesíthető a gyakorlat.

- **roller mindkét lábon**

A gyakorlat leírása:

A gyakorlat során „L” pozícióból (támaszláb lábfeje előre, az ellökő lábé erre merőlegesen helyezkedik el) az egyik lábbal rollerező mozdulattal történnek az ellökések. Jobb és bal lábbal is el kell végezni a gyakorlatot. A feladat során a helyes belső éllel történő ellökés és annak irányának kialakítása a cél. Az ellökés iránya oldalirányba történjen. A kezek kezdetben támaszkodhatnak a támaszláb térdén, de később már segítség a mozgás lendületét és ritmusát.

Előforduló hibák:

A fej és törzs túlzott előre dőlése, vállak elfordulása bármely oldal irányába, támaszkodó láb térdének túlzott feszítése, a boka befelé dőlése, illetve a lökő láb helytelen pozíciója. Eleinte az ellökő láb hátrafelé történő teljes pengével történő ellökést gyakoroljuk, majd később már a teljes pengéről történő oldalirányú ellökés irányába helyezzük a hangsúlyt. További hibaforrás lehet a spiccel lökés vagy a támaszlábról levett testsúly miatti „levegős” erőtlen oldalirányú lökés.

Hibajavítás, rávezető gyakorlatok:

A kisebb korosztálynál játékosan lehet megközelíteni a gyakorlatot, hiszen a feladat végrehajtása sokban hasonlít az eredeti rollerezéshez, így ők ezeket a mozdulatokat utánozzák, míg a nagyobbaknál feltétlenül fontos a helyes induló „L” pozíció megtanítása és a lökés irányának ellenőrzése! A csúszó (támaszkodó) láb bokáját minden esetben állítsuk a helyes pozícióba, ha kell a gyermek elé térdelve rögzítsük a helyes boka pozíciót! Ha már megfelelő a technikája a gyakorlatnak akkor versenyszerűen is lehet végeztetni a gyakorlatokat.

- **gólyaláb mindkét lábbal**

A gyakorlat leírása:

Lendületszerzést követően páros lábon csúszás közben egyik térd felhúzása előre hajlítása úgy, hogy a felhúzott láb combja párhuzamos legyen a jéggel. Cél a gyakorlat pozíciójának helyes megtartása és minél tovább csúszás egy lábon egyenes vonalon, „gólyalábon”. A karok oldalsó középtartásban helyezkedjenek el, fej megemelve előre néző tekintettel. A felhúzott láb alsó lábszára zárjon a támaszláb térde, illetve belső combja mellé.

Előforduló hibák:

A törzs előre dőlése akadályozza a feladat végrehajtását. A lendületszerzés után a két lábon csúszás elmaradása, és az azonnali térdemelés egyensúlyvesztéshez vezet. A felhúzott láb alsó lábszára nem zár a támaszlábhöz, illetve szöget zár be a haladás irányához képest.

Hibajavítás, rávezető gyakorlatok:

Célszerű kitűzni egy pontot, amelyre a gyermek fókuszál a feladat teljes végrehajtása közben. A vállak enyhén hátra feszítve, lapockák enyhén összehúzóva ehhez az elindulás előtt vállkörzés hátra. A karok oldalsó középtartásban rögzítve. Lendületszerzést követően nagyon fontos figyelmeztetni a gyermeket a páros lábon csúszásra, illetve a testsúly teljes áthelyezésére a támaszlábra, valamint a korcsolyapenge merőleges helyzetére a jégen az egyenes irány megtartása miatt.

- **guggolásból (hajlított térdből) felugrás előre**

A gyakorlat leírása:

Lendületszerzést követően páros lábon csúszás hajlított térddel majd ebből páros lábbal felugrás és érkezés páros lábra, hajlított térdekkel! A karok előre lendítése segíti a felugrást.

Előforduló hibák:

A törzs előre vagy hátra dőlése egyensúlyvesztéshez vezet. Felugrás előtt nincs meg az induló pozíció, az elugrás egy lábról történik, illetve az érkezéskor nem

stabil a hajlított térdű pozíció. A felugrás pillanatában és a levegőben a súlypont helyzete elmozdul az alátámasztás függőleges vetületétől, ez egyensúlyvesztéshez vezet. A karok túlzott előre lendítése kimozdítja a testet a függőleges elrugaszkodás irányából, amely a test függőleges tengelyétől történő elmozdulást és egyensúlyvesztést eredményez.

Hibajavítás, rávezető gyakorlatok:

Az indulási – és érkezési pozícióban való helyes csúszást a megfelelő kar-és térdmunka használatával felugrás nélkül gyakoroltassuk és csak ezt követően engedjük a gyermeket ténylegesen felugrani. Felugrás után törzs előre döntésére minden esetben fel kell hívni a figyelmet. Egyes tárgyak átugrása, karikába beugrás, kiugrás színesítheti a gyakorlást.

- **fékezés**

A gyakorlat leírása:

A lendületszerzést követően mindkét korcsolyapenge sarok részét kifelé fordítva csúsztatjuk azokat a jég felszínén, ezzel idézve elő a folyamatos lassulást a teljes megállásig („hóeke mozdulat”).

Előforduló hibák:

A törzs előre vagy hátra dőlése, nyújtott térd a fékezés elkezdésekor, a bokák befelé döntése, a sarok nem megfelelő mértékű kifordítása, a túl hirtelen megállásra való törekvés, a korcsolyapengék túlzott megdöntése befelé, a combok nem kellőképpen történő megfeszítése és a lábfejek pozíciójának nem megfelelő rögzítése a fékezés közben.

Hibajavítás, rávezető gyakorlatok:

Célszerű a fékezést helyben oldal irányban kezdeni, először egyik- majd a másik lábbal, így éreztetve meg a gyermekekkel, hogy milyen erősen kell a pengét a jég felületén csúsztatni. A fékezés történhet csak az egyik láb fordításával, míg a másik láb folytatja az előre csúszást. A gyerekeknek többször be kell mutatni, hogy a fékezés helyes pozíciója során a térd itt is kissé hajlított helyzetben van.

3. szint – kék

- **halacska hátra**

A gyakorlat leírása:

A lábfej „fordított V” pozícióban, a térdek kissé hajlított pozíciójából a korcsolya pengék belső élén kis terpeszben csúszást kezdünk, a kívánt szélességű terpeszt követően a térdek nyújtásával, a lábak egymáshoz közelítésével illetve a sarkak egymás felé közelítésével zárt pozícióba érkezünk. A feladat folyamatos végrehajtásához az előzőekben leírt folyamatot ismételjük. A karok oldalsó középtartásban, illetve enyhe lendítéssel segíthetik a mozgást.

Előforduló hibák:

A fej, törzs túlzottan előredől, karok nincsenek oldalsó középtartásban, a terpesz túl széles, illetve nem a belső élén csúszik a korcsolyapenge. A teljesen kinyújtott térd nehézkes feladatmegoldáshoz vezet. A túlzottan bedöntött bokatartás megakadályozza a feladat második felének a lábak egymáshoz közelítésének végrehajtását.

Hibajavítás, rávezető gyakorlatok:

Álló helyzetben csak a lábfej pozíciók gyakorlása lábfejek összezárása-szétnyitása, sarok zárással. Rávezetésként lábhajlítások-nyújtások, guggolások gyakorlása, a térdek megfelelő munkájához.

- **halacska kombinációk előre-hátra**

A gyakorlat leírása:

A zöld és kék szinten megtanult_halacska gyakorlatokhoz a három szintben megtalálható bármely gyakorlat hozzácsatolható, amelyek komplex folyamatos gyakorlatvégzést tesznek lehetővé.

Előforduló hibák:

A korábban előforduló egyes gyakorlatoknál már felsorolásra kerültek.

Hibajavítás, rávezető gyakorlatok:

Több feladat összekapcsolása során nem elég, hogy a gyermek összetett feladatot hajt végre, azokat egyben és külön-külön is javítani kell. Itt a gyakorlatok száma és összetettségének szintje az edző kreativitásától és megítélésétől függ.

- **menetközben fordulatok**

A gyakorlat leírása:

Lendületszerzésből két lábon történő fordulat, kar oldalsó középtartásból a mellkas elé karkeresztezéssel összehúz a fordulat közben. Mindkét irányban célszerű gyakoroltatni.

Előforduló hibák:

A fej, törzs előre dől, így fordulat közben a forgás tengelye elmozdul a függőlegestől, a lábak terpeszben maradnak vagy szétnyílnak fordulás közben, a kar behúzása nem elég gyors, illetve nem a fordulással azonos ütemben, együtt történik a mozgása.

Hibajavítás, rávezető gyakorlatok:

A fordulatokat először helyben végeztessük jobb-és bal irányba is. Bójasor mellett (lehet egyenes vagy kör alak is) könnyebben érthetővé válik ez a feladat, célszerű bójánként ellenkező irányú fordulatokat végeztetni a gyerekekkel. A fordulatokat mindig zárt lábbal végeztessük és a karok mozgását mindig együtt végeztessük a forgással (pl. úgy hozza a karját maga elé, mintha valakit erősen magához akarna szorítani).

- **egylábon csúszás előre (5mp)**

A gyakorlat leírása:

Lendületszerzést követően, testsúly áthelyezéssel egy lábon csúszás, karok oldalsó középtartásban. A tehermentesített, jégtől elemelt láb térdből behajlított és derékszöget zár be a comb a támaszlábbal.

Előforduló hibák:

A karok nem megfelelő pozícióban vannak, lendületszerzést követően nem megfelelő a testsúly egylábra helyezése, az állóláb csípőjének oldal irányú kidőlése, tehermentesített láb nem megfelelő helyzetbe kerül, a támaszláb bokája befelé dől.

Hibajavítás, rávezető gyakorlatok:

Álló helyzetben az egy lábas pozíció gyakorlása.

- **gólyaláb hátra**

A gyakorlat leírása:

Lendületszerzést követően (itt a lendületszerzés történhet halacskából) páros lábon csúszásból egyik térd hajlított helyzetben történő felemelésével egy lábon („gólyalábon”) csúszás egyenes vonalon. Karok oldalsó középtartásban.

Előforduló hibák:

A törzs előre dőlése akadályozza a feladat végrehajtását. A lendületszerzés után a két lábon csúszás elmaradása, és az azonnali térdemelés egyensúlyvesztéshez vezet. A felhúzott láb alsó lábszára nem zár a támaszlábhöz, illetve szöget zár be a haladás irányához képest.

Hibajavítás, rávezető gyakorlatok:

Célszerű kitűzni egy pontot, amelyre a gyermek fókuszál a feladat teljes végrehajtása közben. A vállak enyhén hátra feszítve, lapockák enyhén összehúzóva ehhez az elindulás előtt vállkörzés hátra. A karok oldalsó középtartásban rögzítve. Lendületszerzést követően nagyon fontos figyelmeztetni a gyermeket a páros lábon csúszásra, illetve a testsúly teljes áthelyezésére a támaszlábra, valamint a korcsolyapenge merőleges helyzetére a jégen az egyenes irány megtartása miatt.

- **guggolásból felugrás hátra**

A gyakorlat leírása:

Lendületszerzést követően páros lábon csúszás hajlított térdrel hátrafelé majd ebből páros lábbal felugrás és érkezés páros lábra hajlított térdekkel! A karok könyökből hajlítottak és mellső rézsútos mélytartásból lendülnek hátra a test mellett segítve a felugrást.

Előforduló hibák:

A törzs előre vagy hátra dőlése egyensúlyvesztéshez vezet. Felugrás előtt nincs meg az induló pozíció, az elugrás egy lábról történik, illetve az érkezéskor nem stabil a hajlított térdű pozíció. A felugrás pillanatában és a levegőben a súlypont helyzete elmozdul az alátámasztás függőleges vetületétől, ez egyensúlyvesztéshez vezet. A karok túlzott hátra lendítése kimozdítja a testet a függőleges elrugaszkodás irányából, amely a test függőleges tengelyétől történő elmozdulást és egyensúlyvesztést eredményez.

Hibajavítás, rávezető gyakorlatok:

Az indulási – és érkezési pozícióban való helyes csúszást a megfelelő kar-és térdmunka használatával felugrás nélkül gyakoroltassuk és csak ezt követően engedjük a gyermeket ténylegesen felugrani. Felugrás után törzs előre döntésére minden esetben fel kell hívni a figyelmet.

- **csúszás előre egyenes vonalban (minél tovább), majd ebből lefékezés**

A gyakorlat leírása:

Lendületszerzésből páros lábon csúszást követően fékezés, teljes megállásig.

Előforduló hibák:

A törzs előre vagy hátra dőlése. A bokák befelé-kifelé dőlése csúszás közben, illetve a fékezés közben.

Hibajavítás, rávezető gyakorlatok:

A korábban már tárgyalt hibajavítások alkalmazandók ennél a gyakorlatnál is.

- **szlalomozás bóják között**

A gyakorlat leírása:

A lendületszerzést követően, az egymástól egyenlő távolságra elhelyezett bójákhoz minél közelebb, páros lábon hullámvonalban- él váltásokkal (kanyarodás közben a két láb párhuzamosan, boka döntése belső, illetve külső élre) és dinamikus térdhajlításokkal, nyújtásokkal. Karok oldalsó középtartásban.

Előforduló hibák:

A fej, törzs előre dől, karok nem oldalsó középtartásban vannak, kanyarodás közben a csípő ráfordul a kanyarodás irányával megegyező irányba, a térdek merevek, feszítettek a feladat során, mindkét láb belső élhelyzetben helyezkedik el, amely meggátolja a gyors és hatékony irányváltásokat.

Hibajavítás, rávezető gyakorlatok:

Álló helyzetben a bokák párhuzamos döntését, illetve a helyes térdmunka gyakorlása javasolt. Lendületszerzést követően a bóják jelzik a térd hajlítását, illetve két bója között a térdből „kiállást” a térdnyújtást. A bóják tetejét megérinthetik a feladat közben kézzel, ezzel elősegítjük az előbb említett helyes térdmunkát.

6-9 éves korcsoport: (IV-VI. KORCSOPORT)

Heti edzésszám: 3/hét (igazodva a köznevelési típusú sportiskola rendszeréhez 2x tanórán belül+1x délutáni foglalkozás keretén belül)

Oktatási szint: 4-6. szintig

Cél:

Mindenképpen megjegyzendő, hogy ebben a korban széles időintervallumról beszélünk amikor 6-9, illetve 6-8 éves időszakról beszélünk. Nagy a szórás a gyerekek képességei, életkori sajátosságaiból és az egyéni növekedés (akceleráció, retardáció) szempontjából is. Erre nagy figyelemmel kell lenni a foglalkozások tervezése és vezetése során! Alapelv, hogy a „pillanatnyilag ügyetlennek tűnő gyerek is lehet gyöngyszem, csak ki kell várni”!

Rendkívül szenzitív időszak, nagy fontossággal bír a gyerekek fizikai és mentális fejlődésében. *A gyerekek az iskola kezdeti időszakában vannak, ebben az időszakban már alkalmazzák a sokoldalú mozgásos játékok alapvető formáit, de már az egyszerűbb sportmozgások is előkerülnek. A motorikus képességek bizonyos fajtái, mint például az aerob alapállóképesség és gyorsaság meghatározó szenzitivitással bír. A játékos képességfejlesztések jellemzőek erre az időszakra. A gyerekek játékos formában élvezetes gyakorlatok formájában rendkívül hatékonyan fejleszthetők mind a motorikus képességek területén, mind a pszichés területen. Minél több sportmozgást vonunk bele a fejlesztésekbe, annál jobban fejlesztjük a fizikai műveltségüket. Ebben az időszakban tehetjük le az egyes jeges sportágak alapjait, és fejleszthetjük ki a sportmozgással járó különleges képességeket. A korcsolyázás, mint mozgásforma örömszerzési forrásként jelenjen meg. Minden irányban tudjanak korcsolyázni a gyerekek, jégbiztosan, stabil egyensúlyi helyzetet érjenek el. Szabályozott versenyhelyzeteket lehet kialakítani a gyerekek között, korosztályos kisebb versenyeken lehet őket indítani, de mérsékelt mennyiségben.* (Sportpedagógia)

A korcsolyázók fejlesztésének területei

- Minél több ideig tartózkodjanak a gyerekek a jégen. Játékos gyakorlatok alkossák továbbra is a gyakorlatok zömét. (szerekkel vagy anélkül)
- Alapvető technika és készségek fejlesztésére kell koncentrálni
- A sebesség és ügyesség, valamint a koordináció fejlődjön
- Fizikai fejlesztés, alapvető motorikus képességfejlesztés
- Sokoldalú képességfejlesztések szárazföldön
- Pszichológiai, pedagógiai fejlesztés
- Monitoring és tesztelés
- Felszerelés használata karbantartása
- Versenyzés többnyire játékos formában

A következő táblázat az életkoroknak megfelelő foglalkozások számát, a felmérések számát és annak összefoglaló jellegét tartalmazza.

Életkor:	Jeges edzés hetente	Szárazedzés hetente	Teszt a jégen	Teszt szárazon	Verseny Játékos teszt
4-6 év	2-3	1-2/hét	koordináció	koordináció	nincs
6-8 ffi 6-9 nő	3	1-2/hét	koord.,kond.	koord.,kond.	2-4 / szezón

4. szint – barna

- síelés előre-hátra
- testsúlyáthelyezés előre-hátra
- sasszé előre
- forgás állóhelyben 2 lábon (1-2 fordulat)
- koszorúlépések 1-1 (még nem folyamatában) - keresztezés elsajátítása
- kanyarban csúszás egylábon minél tovább mindkét irányban (élhelyzet)

5. szint – lila

- koszorú előre (ellökés mindkét lábbal)
- angyalka, fecske, ágyú 4mp –ig tartva
- érkezési pozíció mindkét irányba
- galopp ugrás
- forgás tombé helyzetből 4 fordulat esetleg 1 láb
- páros lábon csúszás egyenesen short track pozícióban feltett karral
- kis íven egylábon középmély pozícióban csúszás minél hosszabban balra-jobbra kanyarodva, bal és jobblábon egyaránt
- folyamatos korcsolyázás 3 kör (körülbelüli short track pályán) - a jégpálya adottságaitól függően
- testsúlyáthelyezés ST pozícióban - egyenesben
- egyenes lökés ST pozícióban - oldalra

6. szint – piros

- hátra koszorú
- ugrás félfordulattal
- cross-roll előkészítés

- szlalomgyakorlat bóják között egylábon élváltással
- feltett kézzel folyamatos korcsolyázás 4 kör (körülbelüli short track pályán) - a jégpálya adottságaitól függően

4. szint – barna

- **síelés előre-hátra**

A gyakorlat leírása:

Lendületszerzést követően páros lábon hullámvonalú mozgás élváltásokkal (kanyarodás közben a két láb párhuzamosan bokából dönt belső, illetve külső élre) megfelelő térdmunkával. Karok oldalsó középtartásban helyezkednek el.

Előforduló hibák:

A fej, törzs túlzottan előre dől, karok nem oldalsó középtartásban helyezkednek el, kanyarodás közben a csípő ráfordul a kanyarodás irányára a térdek nem megfelelően végeznek hajlítást-nyújtást. A korcsolyapengék élei belső élen vannak.

Hibajavítás, rávezető gyakorlatok:

Álló helyzetben a párhuzamos helyzetben elhelyezkedő lábfejek helyzetében a bokák döntését, illetve a helyes térdmunka gyakoroltatását, térdhajlítás-nyújtás gyakoroltatása javasolt. Fontos a megfelelő csípő helyzete, ezért, ha szükséges a gyermekkel szemben állva, azt a helyes pozícióba kell állítani.

- **testsúlyáthelyezés előre-hátra**

A gyakorlat leírása:

A lendületszerzést követően (a későbbiekben akár álló helyzetből indítva) terpeszállásban csúszva, váltott térdhajlítás mellett testsúly áthelyezése egyik lábról a másikra és ebből a testsúlyáthelyezés során a lábnyújtás közben oldal irányú teljes pengével történő ellökés. A nyújtott láb sarok részével minél

nagyobb, oldal irányú tolás történik. Karok oldalsó középtartásban helyezkednek el, a törzs egyenes feszes tartásban helyezkedik el.

Előforduló hibák:

A fej, törzs előre dől, felsőtest túlzottan kifordul a hajlított láb irányába, nyújtott láb lábfeje kifordul, nem párhuzamos a haladás irányával, a penge elhagyja a jeget, így elmarad a tolás mozdulata. Hiba a nem teljes testsúlyáthelyezés a támaszláb fölé, és fontos a kinyújtott láb tehermentesítése!

Hibajavítás, rávezető gyakorlatok:

Egyhelyben terpeszállásban célszerű gyakoroltatni a testsúlyáthelyezést egyik lábról a másikra kihangsúlyozva a teljes testsúly áthelyezését egyik lábról a másikra. Célszerű megfogni szemből a gyermek csípőjét és helyes pozícióba állítani.

- **sasszé előre**

A gyakorlat leírása:

A gyakorlat a szárazföldön végzett sasszé gyakorlathoz hasonló mozgásfelépítettségében, ritmusában. Alapvető különbség a jégen történő mozgás során az ellökés irányában és a testsúlyáthelyezés tekintetében, valamint az egyenes felsőtest helyzetében és a karok tartásában van. A gyakorlat során megjelenik az ellökés, testsúlyáthelyezés és az élhelyzetek használata. A felsőtest egyenes, a kanyarodás során a külső ív felőli kar a körre érintőleges helyzetben mellső középtartásban, míg a másik kar erre merőlegesen oldalsó középtartásban helyezkedik el. A csípő a kör sugarával párhuzamos irányú.

Előforduló hibák:

A törzs nem fordul el a kanyarodás irányába, zárás során a felsőtest kifordul, a csípő a kör közepe felé dől, a térd megfelelő hajlítása nem történik meg, a csúszó láb nem külső élen fut, a boka befelé dől, az ellökő láb nem belső élről indul, felzáráskor a támaszláb nem belső élre kerül.

Hibajavítás, rávezető gyakorlatok:

A kijelölt körön először tombét célszerű gyakoroltatni, a feladat célja a térdmunka és a tolás irányának helyes gyakorlása, ezt követi a lökő láb felemelése a jégről, míg a másik láb a jégen marad, nem emelkedik fel. Ebben az esetben a helyes csípő pozíciót és a lökés helyes irányát lehet könnyebben beállítani.

- **forgás állóhelyben 2 lábon (1-2 fordulat)**

A gyakorlat leírása:

Tombé pozícióból félkör íven indítva 2 lábon végzett fordulat, mely során a karok oldalsó középtartásból a mellkashoz behúzódnak a két láb összezárásával egy időben.

Előforduló hibák:

A karok nem megfelelő pozícióból indulnak, illetve nem záródnak a mellkashoz a forgás közben, a tombé pozíció félköríve nem fejeződik be, ezáltal a forgás nem egy pont körül történik, a lábak nem kerülnek szorosan egymás mellé a forgás közben. A test tengelye nem egyenes, amely a függőleges síkból kimozdulva egyensúlyvesztéshez vezet.

Hibajavítás, rávezető gyakorlatok:

Álló helyzetben csak a kar mozgást célszerű gyakoroltatni. Szintén álló helyzetben karmozdulat és fordulat- lendületszerzés gyakorlása, tengely húzását követően, fel kell rajzolni egy félkörívet, melyen a gyermek látja a tombé irányát, így számára is könnyebb a forgás pontos helyének meghatározása.

- **koszorúlépések 1-1 (még nem folyamatában) - keresztezés elsajátítása**

A gyakorlat leírása:

A feladat egy képzeletbeli körön végzett kanyarteknikai gyakorlat. A felsőtest egyenes, a kanyarodás során a külső ív felöli kar a körre érintőleges helyzetben

mellső középtartásban, míg a másik kar erre merőlegesen oldalsó középtartásban helyezkedik el. A csípő a kör sugarával párhuzamos irányú.

Ellökés történik a kanyar belső íve felőli láb külső éléről csúsztatva oldalirányban teljes lábnyújtásig, miközben a külső ív felőli láb tehermentesítve belép a belső ív irányába, és csak a másik láb lökésének befejezésekor érinti a jeget, és kezdi meg oldalirányú, a kör sugarával megegyező irányú ellökését. A lökés megkezdésével egyidőben a másik tehermentesített láb előkészítő fázisba érkezve keresztbe lép, belép a kör sugarával közel megegyezően. Ezt a mozdulatsort folyamatosan ismételve áll össze az úgynevezett „koszorúzó”, másnéven keresztlépéses kanyarteknika. Itt azonban még nem követelmény a folyamatosság! Részeire bontva egy-egy komplett lépés begyakorlása a cél.

Előforduló hibák:

A felsőtest nem a kör közepe felé fordul, illetve a keresztezés során kifordul, a kanyar ívét tekintve a belül lévő lökökláb nem külső élről indul, a keresztezés során a lendítőláb lábfeje nem marad a kör íve felett, hanem kifordul, ezáltal a jégre tevés pillanatában a láb a csúszás irányával ellentétesen kerül a jégre, a keresztezés csak a lábfejnél történik, nem a térd felett.

Hibajavítás, rávezető gyakorlatok:

Érdemes visszatérni az 1.szint keresztezett lépéséhez, majd ezt követően a körön először csak tombés lökéseket gyakoroltatni, így a felsőtest helyes pozíciója rögzül, ugyanebből a tombés lökésből folytassuk a keresztezést, majd csak ezt követően térjünk át az egy-egy lábas átlépésre.

- **kanyarban csúszás egylábbon minél tovább mindkét irányban (élhelyzet)**

A gyakorlat leírása:

A lendületszerzést követően adott félkörön történő egylábos stabil csúszás minél tovább, kihangsúlyozva az élhelyzetet, és az íven maradást. A felsőtest a kör közepe felé fordul, a karok oldalsó középtartásban a törzsszel együtt fordulnak. Fontos mindkét irányban, mindkét lábbal történő egylábos íven csúszás gyakoroltatása!

Előforduló hibák:

A lendületszerzés után a felsőtest nem fordul el a kör középpontja felé, a csípő pozíciója szintén nem a kör közepe felé fordul, a támaszláb nem a megfelelő él helyzetben van, a bokák a kívánt élhelyezettel ellentétesen dőlnek, így nem segítik az íven maradást.

Hibajavítás, rávezető gyakorlatok:

Az előző feladatban már gyakorolt tombé pozíció itt is alkalmazható, azzal a különbséggel, hogy a tolást követően a támaszláb nyújtásával felállítjuk a korcsolyázót a külső élre, körív tartással. A belső ívek gyakoroltatása könnyebb feladat, itt a felsőtest stabil helyzetben tartásával irányítható a köríven csúszás.

5. szint – lila

- **koszorú előre mindkét irányban (ellökés mindkét lábbal)**

A gyakorlat leírása:

A feladat egy képzeletbeli körön végzett kanyarteknikai gyakorlat. A felsőtest egyenes, a kanyarodás során a külső ív felőli kar a körre érintőleges helyzetben mellső középtartásban, míg a másik kar erre merőlegesen oldalsó középtartásban helyezkedik el. A csípő a kör sugarával párhuzamos irányú, illetve annak folytatása.

A kör sugarával megegyező, oldalirányú ellökés történik a kanyar külső íve felőli lábbal, belső élhelyezetről teljes lábnyújtásig. Eközben a kör belső íve felőli láb külső éléről csúsztatva oldalirányú lökést kezdünk, miközben a külső ív felőli láb tehermentesítve belép a belső ív irányába, átlépve az éppen ellökést végző lábat, amely csak a másik láb lökésének befejezésekor érinti a jeget, és kezdi meg oldalirányú, a kör sugarával megegyező irányú ellökését. A lökés megkezdésével egyidőben a másik tehermentesített láb előkészítő fázisba érkezik. Ezt a mozgulatsort folyamatosan ismételve áll össze az úgynevezett „koszorúzó”, másnéven keresztlépéses kanyarteknika.

Előforduló hibák:

A felsőtest nem a kör közepe felé fordul, illetve a keresztezés során kifordul, a kanyar ívét tekintve a belül lévő lökörláb nem külső élről indul, a keresztezés során a lendítőláb lábfeje nem marad a kör íve felett, hanem kifordul, ezáltal a jégre tévés pillanatában a láb a csúszás irányával ellentétesen kerül a jégre, a keresztezés csak a lábfejnél történik, nem a térd felett.

Hibajavítás, rávezető gyakorlatok:

Érdemes visszatérni az 1.szint keresztezett lépéséhez, majd ezt követően a körön először csak tombés lökéseket gyakoroltatni, így a felsőtest helyes pozíciója rögzül, ugyanebből a tombés lökésből folytassuk a keresztezést, majd csak ezt követően térjünk át az egy-egy lábas átlépésre.

- **angyalka, fecske, ágyú 4mp –ig tartva**

A gyakorlat leírása:

Angyalka: guggoló pozícióból az egyik lábat hátra nyújtva végrehajtott csúszó pozíció.

Fecske: mérleg állásban csúszás előre.

Ágyú: lendületszerzésből guggoló pozícióban csúszás előre miközben az egyik láb tehermentesítése és levegőben történő térdből előre nyújtása történik.

Előforduló hibák:

Mindhárom gyakorlat során a helytelen egyensúlyi helyzet, tehermentesített lábak helytelen pozíciója, felsőtest előre-illetve hátra dőlése.

Hibajavítás, rávezető gyakorlatok:

Mindhárom gyakorlatot először edzői segítséggel célszerű végeztetni. Az angyalka pozíciót a palánkkal szemben célszerű először beállítani, itt a helyes kifordított lábfej pozíciót kell beállítani. Az ágyút a gyerekek párban is próbálhatják, keresztezett kartartással, ekkor az egyik ágyút, míg a másik tombét csinál.

- **érkezési pozíció mindkét irányba**

A gyakorlat leírása:

Lendületszerzés után hátra felé korcsolyázásból két lábon csúszásból felugrás, kar vezetéssel lendítéssel, érkezés egy lábra- lendítőláb hátul közel vízszintes pozícióban térdnyújtás mellett megtartva az érkezést követően.

Előforduló hibák:

A felsőtest előre dől, a fej előredől, felugrás előtt a térdek nincsenek hajlított pozícióban, a karok mozgása nem követi a felugrást, az érkezés pillanatában a futó láb térde nincs hajlítva, a csípő-térd-boka vonalában törés látható, a lendítőláb nincs megtartva pozícióban.

Hibajavítás, rávezető gyakorlatok:

Helyben felugrás a helyes kar használattal, rávezetésként a felugrást követően először két lábra érkezés, majd ebből nyújtja a lendítő lábat hátra.

- **galopp ugrás**

A gyakorlat leírása:

Megegyezik a szárazföldön végzett galopp szökdeléssel, a karok az ugrás közben a lendítő lábhoz képest ellentétes mozgást végeznek.

Előforduló hibák:

A törzs túlzottan előre- vagy hátra dől, a karok nem ellentétes mozgást végeznek, az ugrás nem hajlított térdből indul, a lendített láb nem előre, hanem csak felfelé indul, érkezéskor a térd nincs hajlított pozícióban.

Hibajavítás, rávezető gyakorlatok:

A feladatot először felugrás nélkül végeztetjük, a lendítőláb előre lendítése után „rollerező” mozgással haladás, miközben kifordított lábfejjel ellökést végzünk a támasz csúszó láb mellett hátra (műkorcsolyában, akár a spicc használatával).

- **forgás tombé helyzetből 4 fordulat esetleg 1 láb**

A gyakorlat leírása:

Tombé pozícióból félköríven indítva 2 lábon fordulat, a karok oldalsó középtartásból a mellkashoz behúzása a két láb összezárásával egy időben.

Előforduló hibák:

A karok nem megfelelő pozícióból indulnak, illetve nem záródnak a mellkashoz a forgás közben, a tombé pozíció félköríve nem fejeződik be, ezáltal a forgás nem egy pont körül fog megtörténni, a lábak nem kerülnek szorosan egymás mellé a forgás közben.

Hibajavítás, rávezető gyakorlatok:

Álló helyzetben célszerű csak a kar mozgást gyakoroltatni, szintén álló helyzetben karmozdulat és fordulat- lendületszerzés gyakorlása, tengely húzását követően, fel kell rajzolni egy félkörívet, melyen a gyermek látja a tombé irányát, így számára is könnyebb a forgás pontos helyének meghatározása.

- **páros lábon csúszás egyenesen short track pozícióban feltett karral**

A gyakorlat leírása:

Lendületszerzés után páros lábon csúszás mély térdhajlított helyzetben. A felsőtest előrehajolt helyzetben közel a combokhoz, ellazított „púpos” háttal, leengedett lazán tartott vállakkal, hát mögött lazán összefogott kezek. A tekintet előre, lefelé néz.

Előforduló hibák:

A lábfejek nem párhuzamosak egymással, és túl közel vagy túl nagy terpeszben helyezkednek el. A bokák befelé vagy kifelé dőlnek, nem merőlegesek a pengék a jégre. A hát túlzottan feszes, lapockák össze vannak húzva, a könyökök nem lazán lógnak.

Hibajavítás, rávezető gyakorlatok:

Célszerű álló helyzetben beállítani a lábfejek, bokák, térdek, a felsőtest, vállak és karok és a fej helyzetét. A pozíció csúszásnál lényeges a súlypont stabilizálása, ne mozogjon előre hátra. Talpközépen, illetve annál kissé hátrébb legyen a súlypont.

- **kis íven egylábon közép mély pozícióban csúszás minél hosszabban balra-jobbra kanyarodva, bal és jobblábon egyaránt**

A gyakorlat leírása:

Lendületszerzés után egy adott közel 6-8 méteres sugarú körívet követve egylábon csúszás a támaszlábon hajlított térddel, követve a meghatározott körív vonalát minél hosszabban. A karok oldalsó középtartásban segítik az egyensúlyi helyzet megtartását. Mindkét lábon mindkét irányban elvégzendő a gyakorlat kihangsúlyozva az élhelyzeteket.

Előforduló hibák:

Előforduló hibaként letér az ívről, egyensúlyát veszíti, röviden csúszik, nem használja a korcsolya penge élét, helyette teljes mindkét élen csúszik.

Hibajavítás, rávezető gyakorlatok:

Célszerű először egyenes egylábas csúszásokat gyakoroltatni, utána rövid, de minél hosszabb egylábas íveken gyakoroltatni úgy, hogy a boka billentésével érezzék meg az élhelyzeteket.

- **folyamatos korcsolyázás 3 kör (körülbelüli short track pályán) - a jégpálya adottságaitól függően**
- **testsúlyáthelyezés ST pozícióban - egyenesben**

A gyakorlat leírása:

Lendületszerzés után egyenesben mély térdhajlítás közben csúszás úgy hogy egyszer az egyik, egyszer a másik támaszláb fölé helyezzük a teljes testsúlyt, miközben a tehermentesített lábat oldalt térdből kinyújtjuk. A lábfejek a gyakorlat során végig párhuzamosak, és a felsőtest laza előrehajolt helyzetben van, a

mellkas közel helyezkedik el a combokhoz. A karok segíthetik a mozgást hajlított tartásban.

Előforduló hibák:

Nem teljes testsúlyáthelyezés történik, kétláb között marad a testsúly, a felsőtest elfordul a támaszláb felé, túlzott emelkedett felsőtest, illetve túl feszes felsőtesti helyzet.

Hibajavítás, rávezető gyakorlatok:

Célszerű álló helyzetben beállítani az egyes pozíciókat, amelyeket folyamatosan egyre hosszabb csúszások mellett.

- **egyenes lökés ST pozícióban - oldalra**

A gyakorlat leírása:

Az eddig elsajátított korcsolyatechnikára épülő mozdulatsor ennél a gyakorlatnál a gyorskorcsolya egyes speciális elemeit emeli ki. Az oldalra lökés teljes éllel kihangsúlyozása mellett a gyorskorcsolyában alkalmazott karmunka, valamint a felsőtest előrehajolt helyzete hangsúlyos.

Előforduló hibák:

Az ellökés hátra történik, elfordulnak a vállak minden lökés után, egyenes a hát pozíciója, túlzottan nyújtott a térd szöge.

Hibajavítás, rávezető gyakorlatok:

Az ellökés pozíciójának egyhelyben történő beállítása célszerű a megfelelő ízületi szögek beállítása mellett.

6. szint – piros

- **hátra koszorú**

A gyakorlat leírása:

A feladatot egy képzeletbeli körön végzett kanyarteknikai gyakorlat hátrafelé. A felsőtest egyenes, a kanyarodás során a külső ív felőli kar a körre érintőleges helyzetben mellső középtartásban, míg a másik kar erre merőlegesen oldalsó középtartásban helyezkedik el. A csípő a kör sugarával párhuzamos irányú, illetve annak folytatása.

Ellökés történik a kanyar külső íve felőli láb belső éléről csúsztatva oldalirányban teljes lábnyújtásig, miközben a belső ív felőli láb tovább csúszik külső élhelyzetben. Ezt követően a külső ív felőli lábat, továbbra is belső élhelyzetben visszahúzzuk a belső ív felőli lábhoz és ott a lábfej előtt keresztező mozdulatot végzünk. Tehát a lökés megkezdésével egyidőben a másik tehermentesített láb előkészítő fázisba érkezve keresztbe visszalép, belép a kör sugarával közel megegyező irányba. Ezt a mozdulatsort folyamatosan ismételve áll össze az úgynevezett „koszorúzó”, másnéven keresztlépéses kanyarteknika.

Előforduló hibák:

A felsőtest nem a kör közepe felé fordul, illetve a keresztezés során kifordul, a kanyar ívét tekintve a belül lévő lökötláb nem külső élről indul, a keresztezés során a lendítőláb lábfeje nem marad a kör íve felett, hanem kifordul, ezáltal a jégre tévés pillanatában a láb a csúszás irányával ellentétesen kerül a jégre, a keresztezés csak a lábfejnél történik, nem a térd felett.

Hibajavítás, rávezető gyakorlatok:

Célszerű egy kört kijelölni és ennek mentén gyakoroltatni a feladatot.

- **ugrás félfordulattal**

A gyakorlat leírása:

Lendületszerzést követően páros lábról felugrás közben fél fordulatot ugrás arciránnyal hátra érkezésbe, illetve hátra csúszásból felugrás közben fél fordulatot ugrás arciránnyal előre érkezve. A karok oldalsó középtartásból az ugrással egy időben a mellkashoz húznak szorosan, majd az érkezést követően visszatérnek oldalsó középtartásba.

Előforduló hibák:

Itt a hibák előfordulásukat tekintve megegyeznek a 2-es és 3-as szinten már tanított felugrásokkal, illetve az ugrás során a test tengelye nem függőleges marad hanem kitér oldalra. A karok mozgása nem elég intenzív, nem segíti a fordulatot. A térd hajlítása- nyújtása nem a megfelelő időben történik.

Hibajavítás, rávezető gyakorlatok:

Célszerű a fordulatokat először helyben végeztetni, figyelve a kar munkára, illetve a precízen végrehajtott 180 fokos fordulatra. Fontos a test tengelyének függőleges vetületének megtartása.

- **cross-roll előkészítés**

A gyakorlat leírása:

Egyenes vonalat átlépve elől keresztezett lépések sorozata. Cél a pengék külső élre helyezése a keresztezést követően. A karok oldalsó középtartásban helyezkednek el.

Előforduló hibák:

A törzs, karok előre dőlnek, a térdek összeérnek, a bokák befelé dőlnek. A keresztezés során az átlépő láb nem külsőre lép át, a testsúlyáthelyezés nem teljes az átlépést követően.

Hibajavítás, rávezető gyakorlatok:

Egy egyenes tengely rajzolása ajánlott, amelyet a gyerekek át tudnak lépni, ezzel szorítva rá őket, hogy a keresztezés ne csak a bokánál, hanem a térd felett történjen meg.

- **szlalomgyakorlat bóják között egylábon élváltással**

A gyakorlat leírása:

Lendületszerzésből egy lábon végrehajtott hullámvonal külső-belső él használatával. Karok oldalsó középtartásban.

Előforduló hibák:

A felső test túlzottan előre- vagy hátra dől, karok nincsenek oldaltartásban, a csúszó láb csípője oldalra dől, a bokák túlzottan befelé vagy kifelé dőlnek, nem történik meg a bokák /élek belsőről- külsőre, illetve külsőről- belsőre történő átváltása.

Hibajavítás, rávezető gyakorlatok:

Először célszerű csak belső élek használatával szlalomozni (lábváltással), majd ugyanígy a külső élen kerülni a bójákat. Nagyon fontos a testsúly megfelelő beállítása, mert ha az a futóláb fölött helyezkedik el, elkerülhető a csípők rossz irányú mobilizációja. A gyermek csípőjével szemben állva és azt fogva, tudjuk segíteni a hullámvonal végrehajtását.

- feltett kézzel folyamatos korcsolyázás 4 kör (körülbelüli short track pályán) - a jégpálya adottságaitól függően