

Imię i nazwisko:

---



## ŁYŻWY/ROLKI

	WYMAGANIA NA SPRAWNOŚĆ	ZALICZENIE
1	Powiedz, gdzie i kiedy można bezpiecznie jeździć na łyżwach/rolkach.	
2	Zademonstruj jak dbać o łyżwy/rolki.	
3	Zademonstruj umiejętność jazdy do przodu, tyłem, oraz skrętów w prawo i w lewo.	
4	Przejedź zakręt, wykorzystaj rozpęd i przejedź bez odpychania się, zatrzymaj się.	
5	Pokonaj slalom składający się z co najmniej 6 przeszkód.	
6	Opisz lub weź udział w grze z wykorzystaniem łyżew/rolek.	
7	Wymień ochraniacze, które powinno się nosić podczas jazdy na łyżwach/rolkach.	

Podpis instruktora

---

Podpis zastępowego lub drużynowego

---