

WSTĘP	4
1. Sprzęt i ubiór (scena 1)	7
2. Trasy (scena 1).	9
3. Rozgrzewka, gry i zabawy (scena 2).	9
4. Technika klasyczna	9
4.1. Krok naprzemianstronny (scena 2)	10
4.1.1. Przykładowe ćwiczenia	11
4.2. Bez krok (scena 3).	12
4.3. Jednokrok (scena 4)	14
4.3.1. Przykładowe ćwiczenia	15
4.4. Krok rozkroczny (scena 5)	15
5. Elementy zjazdowe, pozycja zjazdowa, zmiana kierunku jazdy przestępowaniem (scena 6 i 7)	17
6. Technika łyżwowa (scena 7)	20
6.1. łyżwowanie (scena 8)	21
6.1.1. Przykładowe ćwiczenia	21
6.2. Dwukrok łyżwowy – synchroniczny (scena 9)	22
6.2.1. Przykładowe ćwiczenia	23
6.3. Jednokrok łyżwowy (scena 10)	24
6.3.1. Przykładowe ćwiczenia	25
6.4. Dwukrok łyżwowy – asynchroniczny (scena 11)	26
7. Zawody (scena 12)	27
8. Bibliografia	28