



W każdy wtorek Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji zaprasza całe rodziny na naukę jazdy na łyżwach. Przez cały zimowy sezon, zajęcia na elbląskim lodowisku prowadzić będzie była łyżwiarka Orła, a obecnie trenerka, Ewelina Przeworska.

Rozpoczynamy kolejny sezon zajęć nauki jazdy na łyżwach prowadzonych w ramach akcji „Aktywuj się z MOSiR-em”. W obecnym sezonie zajęcia prowadzone będą w każdy wtorek o godz. 18.00 na lodowisku Helena. Cotygodniowe treningi poprowadzi była zawodniczka elbląskiego Orła, a obecnie trenerka łyżwiarstwa Ewelina Przeworska.

- Nauka jazdy na łyżwach z MOSiR-em ma na celu przeprowadzić młodego łyżwiarza bezpiecznie i zabawnie przez drogę nauki, aż do uzyskania specjalistycznej wiedzy, która pozwoli samodzielnie i bezpiecznie jeździć na łyżwach - twierdzi Ewelina Przeworska, trenerka łyżwiarstwa. - Takie zajęcia pomagają nabyć umiejętności, które w przyszłości pozwolą nam korzystać ze wszystkich uroków jazdy na łyżwach.

Zajęcia na lodowisku dostosowywane będą do wieku oraz możliwości poszczególnych uczestników. W nowym sezonie każde z wtorkowych spotkań zostanie podzielone tematycznie, tak by na każdej z lekcji uczestnicy mogli nauczyć się czegoś nowego. Oczywiście, ci wszyscy,

którzy do wspólnej zabawy dołączą w trakcie sezonu, także mogą liczyć na pomoc i opiekę prowadzących. Najważniejsze by systematycznie trenować i nie zniechęcać się po pierwszych treningach.

- W trakcie zajęć tafla lodowiska będzie podzielona na dwie części, by sprawnie i bezpiecznie prowadzić lekcje - wyjaśnia instruktor nauki jazdy. - Nasze treningi zostaną podzielone tematycznie. Co tydzień będziemy pogłębiali wiedzę i uczyli się coraz to trudniejszych ćwiczeń, które w przyszłości pozwolą nam dobrze opanować jazdę na łyżwach. Naszą rolą będzie pomoc uczestnikom wspólnych ćwiczeń, jak usunąć złe nawyki i usprawnić swoją jazdę. Możemy uczyć się jazdy od podstaw lub wybrać sobie zajęcia, które najbardziej nam odpowiadają i w ten sposób doskonalić te elementy, które sprawiają nam największe trudność. Co jakiś czas, dla uczestników organizowane będą zawody konkursy oraz gry i zabawy z nagrodami.

Nauka jazdy na łyżwach prowadzona będzie w każdy wtorek o godz. 18.00. Z oferty mogą skorzystać wszyscy, zarówno ci, którzy chcą udoskonalić swoją technikę jazdy, jak i Ci, którzy na lód wejdą po raz pierwszy. Zgłoszenia chętnych przyjmowane są w kasie lodowiska, która czynna jest we wtorki, czwartki i piątki w godz. 16:00 do 19:30 oraz soboty i niedziele w godz. 11:00 – 18:00. Zapisy przyjmowane są także telefonicznie pod nr (55) 625-63-13 w godzinach otwarcia kasy. Pierwsze zajęcia zaplanowano na wtorek 20 października. Jednorazowy koszt uczestnictwa to 14 złotych od osób dorosłych i 11 zł od dzieci i młodzieży. Każdy z treningów trwać będzie 50 minut. By uczestniczyć w zajęciach nie trzeba mieć własnych łyżew. Na lodowisku funkcjonuje wypożyczalnia sprzętu, a za wypożyczenia pary łyżew zapłacimy 6 złotych. Bezpлатnie można za to korzystać z kasków bezpieczeństwa.

- Naukę jazdy na łyżwach można rozpocząć niemal w każdym wieku i jest to sport dla każdego - przekonuje Krzysztof Fedak z Działu Organizacji Imprez MOSiR. - Podczas zajęć jest miła atmosfera i dożo świetnej zabawy. Już pierwsze próby pod czujnym okiem trenerów, mogą sprawić, że nauka stanie się dziecinnie prosta. Pamiętajmy jednak by na zajęcia odpowiednio się ubrać, ciepło, ale nie za grubo, by nasze ubranie nie krępowało nam ruchów. Powinniśmy zadbać także o rękawiczki i ochraniacze na kolana, które choć trochę zabezpieczą nas w czasie upadku.

Więcej informacji o ofercie MOSiR-u, cennik, regulamin oraz godziny otwarcia obiektu można znaleźć na stronie MOSiR w zakładce [kryte lodowisko](#).

Tematy zajęć nauki jazdy na łyżwach:

20 października - nauka stania, upadania i wstawania; 27 października - nauka postawy łyżwiarskiej; 3 listopada - nauka poruszania się w przód; 10 listopada - doskonalenie jazdy w przód; 17 listopada - hulajnoga na lodzie; 24 listopada - nauka skręcania w lewo i prawo; 1 grudnia - doskonalenie skręcania - slalom; 8 grudnia - Mikołajki na lodzie (gry i zabawy z nagrodami); 15 grudnia - nauka skręcania obunóż; 22 grudnia - ułożenie barków w czasie jazdy; 29 grudnia - nauka hamowania - trzy sposoby; 5 stycznia - karnawał na łyżwach (gry i zabawy z nagrodami); 12 stycznia - nauka jazdy tyłem; 19 stycznia - nauka przyśpieszania – start łyżwiarski; 26 stycznia - elementy jazdy szybkiej na lodzie; 2 lutego - gry i zabawy na łyżwach (z nagrodami); 9 lutego - nauka gry w hokeja; 16 lutego - wyścigi rzędów (z nagrodami); 23 lutego - nauka przeplatanki przodem; 1 marca - nauka skręcania tyłem
8 marca - nauka skakania; 15 marca - tor przeszkód (gry i zabawy z nagrodami); 22 marca -

doskonalenie gry w hokeja - mecz; 29 marca - zawody sportowe wyścig o Puchar Dyrektora MOSiR (z nagrodami).

Tekst i fot. MOSiR