

Etapă I – Skate4All

Perioada: septembrie–ianuarie

Frecvența: două ședințe pe săptămână

Scopul: familiarizarea cu gheața și dobândirea deprinderilor fundamentale de deplasare și control.

După aproximativ două luni, copilul ar trebui să:

- se familiarizeze cu patinoarul, echipamentul și regulile de siguranță;
- intre și să se deplaseze pe gheață cu mai multă încredere;
- adopte poziția de bază;
- învețe căderea și ridicarea în condiții de siguranță;
- execute pași și deplasări simple înainte;
- își dezvolte echilibrul și orientarea pe gheață;
- urmeze trasee și indicații simple.

La finalul etapei, după aproximativ patru luni, copilul ar trebui să:

- se deplaseze înainte controlat, fără sprijin permanent;
- mențină echilibrul în alunecare pe distanțe scurte;
- execute opriri și schimbări simple de direcție;
- controleze viteza în exerciții adaptate nivelului său;
- parcurgă trasee care combină deplasarea, ocolirea obstacolelor și oprirea;
- demonstreze o mai bună coordonare, mobilitate și încredere pe gheață;
- respecte regulile de siguranță și organizarea activității.

Nu toți copiii trebuie să atingă identic aceste obiective. Un copil de 4 ani și unul de 7 ani nu vor avea același ritm și același nivel de control după patru luni.