



Skijaš

1. Opiši kao se treba brinuti o skijama i čizmama.
2. Pokaži sljedeće:
 - a) kako nosiš skije,
 - b) kako ih stavljaš na noge,
 - c) kako ih pričvrstiti.
3. Pokaži kako se penješ korak po korak, u križ i kako napraviti odskočno skretanje.
4. Izvedi sljedeće:
 - a) skretanja bez zaustavljanja između;
 - b) u spuštanju prijeđi preko brežuljaka.
5. Skijaj na početničkoj stazi uz nadzor i u dobroj formi.