

TEČAJ ZA PRIPRAVNIKA I UČITELJA SNOWBOARDA
Sljeme, 07.-16.02.2020.

TERENSKI RAD

DAT	PRIPRAVNIK	UČITELJ	MJESTO
PETAK	Dolazak	Dolazak	
SUBOTA	<p>Upoznavanje Određivanje prednje noge i Provjera opreme Upoznavanje sa opremom Zagrijavanje</p> <p>RAD NA RAVNOM: Zakopčavanje i otkop. vezova Padanje i ustajanje(zavezana oba veza) Odgurivanja Poskoci, prebacivanja težine, presovi Osnovni položaj</p> <p>RAD NA NIZBRDICI: Spustanje u OP sa otkopčanim vezom Voznja vučnicom i sedežnicom Zakopčavanje i okreti na strmini Bočno otklizavanje</p>	<p>Upoznavanje Koso otklizavanje (Normal i sw) Osnovno vijuganje</p>	<p>Sljeme (Meeting point: 08:30 Restoran Vidikovac)</p>
NEDJELJA	<p>Bočno otklizavanje Koso otklizavanje Osnovno vijuganje</p>	<p>Osnovno vijuganje sw Napredno vijuganje</p>	Sljeme
PONEDELJAK	Osnovno vijuganje	Napredno vijuganje (Normal i sw)	Sljeme
UTORAK	Napredno vijuganje	<p>FREESTYLE Osnovni položaj Terminologija Switch, fakie Okreti za 180 na stazi Faze pri izvedbi likova (pripremna, početne, izvedbena, završna) Ollie, sw Ollie Nollie Osnovni skok</p>	Sljeme
SRIJEDA	<p>Napredno vijuganje Osnovno vijuganje sw</p>	Karving	Sljeme
ČETVRTAK	Karving	Karving sw	Sljeme
PETAK	<p>OSNOVE FREESTYLEA Okreti za 180 na stazi Osnovni freestyle položaj Faze pri izvedbi likova Osnovni skok Ollie Tvrdi element</p>	<p>FEESTYLE Skokovi sa okretima (180, 360) Grab Big air Tvrdi element (50-50, bordslide)</p>	Sljeme (ili Rogla)
SUBOTA	ISPIT (Vođenje grupe+likovi)	ISPIT (likovi)	Sljeme
NEDJELJA	Rezervni dan	Rezervni dan	Sljeme