

**TEČAJ ZA PRIPRAVNIKA I UČITELJA SNOWBOARDA**  
**Sljeme, 03.-12.02.2023.**

**TERENSKI RAD**

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