

## POPIS ELEMENATA I ISPITNIH ELEMENATA HR ŠKOLE SNOWBOARDA

-PREKVALIFIKACIJE-

Bjelolasica, 12.-14.02.2010.

### I. Popis elemenata Hrvatske škole snowboarda:

1. UPOZNAVANJE
2. PROVJERA I ODREĐIVANJE PREDNJE NOGE
3. UPOZNAVANJE SA OPREMOM
4. ZAGRIJAVANJE
5. PRVI KORACI SA DASKOM
  - RAD NA RAVNOM
    - zakopčavanje i otkopčavanje vezova
    - padanje i ustajanje ( sa zavezana oba veza)
    - odgurivanja
    - poskoci, prebacivanja težine i presovi
    - osnovni položaj
  - RAD NA LAGANOJ NIZBRDICI
    - spuštanje u osnovnom položaju sa otkopčanom zadnjom nogom (+vježbe)
    - kočenje i zaustavljanje
6. VOŽNJA VUČNICOM I SEDEŽNICOM
7. ZAKOPČAVANJE I OKRET NA TLU NA STRMINI
8. BOČNO OTKLIZAVANJE (+vježbe)
9. KOSO OTKLIZAVANJE (+vježbe)
10. OSNOVNO VIJUGANJE
11. NAPREDNO VIJUGANJE
12. OSNOVE FREESTYLEA
  - okreti za 180 stupnjeva na stazi
  - osnovni freestyle položaj
  - fazej pri izvedbi likova
  - osnove skakanja i letenja: osnovni skok i ollie
  - osnovno vijuganje switch
13. KARVING
14. KARVING II
15. SWITCH NAPREDNO VIJUGANJE
16. SWITCH KARVING
17. NAPREDNI FREESTYLE
  - skokovi sa prijemom daske
  - 180° (prizvoljan smijer rotacije)
  - 360° (proizvoljni smijer rotacije)
  - halfepipe
  - skakaonica
  - tvrdi elementi
18. SITUACIJSKA VOŽNJA
  - vožnja po stazi
  - vožnja po dubokom snijegu

II. Popis elemenata Hrvatske škole snowboarda za praktičnu provjeru:

PRIPRAVNIK UČITELJA:

1. osnovno vijuganje
2. napredno vijuganje
3. okreti za 180 stupnjeva na stazi
4. ollie
5. karving
6. osnovno vijuganje switch

*-samo polaznici koji sa višom ocjenom (ocjenom koja zadovoljava kriteriju učitelja) polože tražene elemente mogu pristupiti ispitu za učitelja*

UČITELJ:

1. napredno vijuganje switch
2. skok sa okretom za 180 stupnjeva
3. osnovni skok na skakaonici
4. 50-50 na tvrdom elementu
5. karving switch