

**TEČAJ ZA PRIPRAVNIKA I UČITELJA SNOWBOARDA**  
**Sljeme, 09.-17.02.2019.**

**TERENSKI RAD**

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