

KURZ LYŽOVÁNÍ

LEVEL C – začátečníci

Cíl: Oblouk v pluhu

Předpokládaný rozsah: 2 - 4 hodiny

1. seznámení se s materiálem
2. cvičení na rovině
3. jízda po spádnici
4. pluh
5. oblouk v pluhu, jízda na vleku



LEVEL B – mírně pokročilí

Cíl: Paralelní oblouk

Předpokládaný rozsah: 6 -10 hodin

1. navazované pluhové oblouky
2. travers a sesouvání šikmo svahem
3. oblouk z přívratu vyšší lyží
4. paralelní oblouk
5. navazované paralelní oblouky



LEVEL A – pokročilí

Cíl: Carving, sportovní dynamická jízda

Předpokládaný rozsah: 6 -10 hodin

1. jízda v paralelním postavení lyží se změnou rytmu, rychlosti a terénu
2. carvingový oblouk
3. navazované carvingové oblouky se změnou rytmu a rychlosti
4. krátké oblouky
5. kontrolovaná jízda v náročném terénu, jízda v branách

