

KURZ SNOWBOARDINGU

LEVEL C – začátečníci

Cíl: Sesouvání svahem se střídavým zatěžováním nohou - „Padající list“

Předpokládaný rozsah: 4 hodiny

1. přivyknutí na SNB, cvičení na rovině
2. jízda po spádnicí, J - turn
3. sesouvání po spádnicí
4. padající list
5. jízda na vleku



LEVEL B – mírně pokročilí

Cíl: Řezaný oblouk

Předpokládaný rozsah: 6 -10 hodin

1. sesouvání šikmo svahem
2. smýkaný oblouk
3. travers (jízda po hraně)
4. základní řezaný oblouk
5. jízda po hranách se změnou rytmu a rychlosti



LEVEL A – pokročilí

Cíl: dobrá technika jízdy, základní skoky

Předpokládaný rozsah: 6 -10 hodin

1. oblouk s odlehčením dolů (nácvik na freeride)
2. kontrolovaná jízda v náročném terénu
3. jízda na switch
4. základy freestyle

