

## **P l á n   v ý c v i k u - s n o w b o a r d**

- 1. deň** kontrola výstroja, nastavenie viazania, nosenie a obúvanie snowboardu, padanie, vstávanie, testovanie výkonnosti, Základné pojmy v snowboardingu - Frontside – predná hrana (ďalej FS) a Backside – zadná hrana (ďalej BS), vstávanie cez BS, FS, obraty, základný postoj na mieste,
- 2. deň** základný postoj, určenie nohy, špeciálne cvičenia na rovnováhu na rovine, preklápanie, prenášanie ťažiska na strany, kolobežka, jazda po spádnicí na svahu s miernym sklonom, zastavenie do protisvahu, použitie partnera pri cvičeniach
- 3. deň** Zosúvanie šikmo svahom - zosúvanie šikmo od smeru spádnice, jazda šikmo svahom, nastupovanie a vystupovanie na vlek, základný zosúvaný oblúk
- 4. deň** oblúky na miernom svahu, postupné nadväzovanie oblúkov, spájanie oblúkov, cvičenia na zdokonaľovanie rovnováhy, resp. prenášanie váhy. Zdokonaľovanie oblúka, oblúky na svahu s postupne zväčšujúcim sa sklonom, skracovanie a predlžovanie rádiusu oblúka, práca paží, naväzované oblúky.
- 5. deň** zjazd s prekonávaním terénnych nerovností, skok, zdokonaľovanie oblúkov, jazda po vyznačenej trase, jazda v hlbokom snehu, rýchle zastavenie. Testovanie výkonnosti, hodnotenie.

Ján Kalinay  
vedúci VVLZ