

Autorski program rozwoju

Szkoły Snowboardowej KRAUL

Program składa się z 5 etapów i podzielony jest zgodnie z zasadą stopniowania trudności. Ma na celu kontrolę postępów w nauce, motywację do dalszej pracy nad sobą oraz pomaga w dopasowaniu odpowiedniej grupy przed rozpoczęciem szkolenia.

Każde dziecko, które przystąpi do szkolenia, otrzyma KARTĘ SNOWBOARDZISTY, w której odnotowywane będą jego postępy w nauce. Awans na poszczególną odznakę, poprzedzany jest krótkim wewnętrznym „egzaminem” (sprawdzeniem umiejętności) przez instruktora.

O momencie i wyniku „egzaminu” decydują instruktor prowadzący szkolenie albo koordynator instruktorów obecny na stoku.

Etap I: Odznaka brązowa – Zaczynam swoją przygodę ze snowboardem. (grupa od podstaw)

Cel: Oswojenie ze snowboardem. Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa na stoku. Nauka prawidłowej pozycji podstawowej i poruszania się po stoku. Krótkie ześlizgi, zjazdy z zatrzymaniem w wyznaczonym miejscu. Nauka utrzymania równowagi jadąc tyłem oraz przodem do stoku.



Ćwiczenia niezbędne do uzyskania odznaki :

1. Ześlizg prosty z zatrzymaniem na tylnej krawędzi w wyznaczonym miejscu.
2. Ześlizg po skosie, zwrot w drugim kierunku, całość wykonana na tylnej krawędzi.
3. Poruszanie się po płaskiej części stoku z wpiętą jedną nogą w wiązanie.
4. Zjazd wzdłuż linii spadku stoku, nabranie prędkości i wyhamowanie w wyznaczonym miejscu na tylnej krawędzi.
5. Ćwiczenia 1,2 i 3 następnie wykonujemy analogicznie na przedniej krawędzi.

Etap II: Odznaka srebrna – Pierwsze kroki mam za sobą. (grupa początkująca)

Cel: Nauka zmiany obciążenia deski z pięt na palce oraz odwrotnie. Jazda skrętami. Opanowanie obciążania przedniej oraz tylnej nogi.

Ćwiczenia niezbędne do uzyskania odznaki :

1. Jazda slalomem, zmieniając obciążenie tylnej bądź przedniej krawędzi przy każdym skręcie.
2. Unoszenie przodu deski w trakcie jazdy „TAIL” oraz tyłu deski „NOSE”.
3. Przejazd w „tunelu”. Obniżona pozycja, zatrzymanie w wyznaczonym miejscu.
4. Prawidłowe ustawianie się w grupie na stoku
5. Opanowanie ćwiczeń koordynacyjnych (wskazywanie ręką kierunku jazdy, klaskanie nad głową przy skręcie)



Etap III: Odznaka złota – Jestem samodzielny na stoku. (grupa średniozaawansowana)

Cel: Ćwiczymy jazdę na jednej krawędzi z zastosowaniem pozycji „nisko-wysoko”. Poznajemy obroty na desce. Doskonalimy elementy czucia deski oraz swobodnego poruszania się po stoku.

Ćwiczenia niezbędne do uzyskania odznaki :

1. Jazda slalomem, wykonanie skrętu z obniżeniem pozycji i dotknięciem śniegu, następnie podniesienie pozycji.
2. Jazda na krawędzi pomiędzy wykonywanymi skrętami.
3. Slalom między przeszkodami po torze z różnymi promieniami skrętu.
4. Utrzymywanie prawidłowej sylwetki w trakcie jazdy pokazowej.
5. Wykonanie pełnego płaskiego obrotu w trakcie jazdy po lekko nachylonym stoku.



Etap IV: Odznaka platynowa – Jeźdź już bardzo dobrze. (grupa zaawansowana)

Cel: Uczymy się jazdy na krawędziach. Poznajemy podstawy bezpiecznego freestyle. Zaczynamy jazdę tyłem (switch). Doskonalenie balansu ciałem i czucia deski.

Ćwiczenia niezbędne do uzyskania odznaki :

1. Jazda slalomem na krawędzi.
2. Dotknięcie przedniej krawędzi (między wiązaniami) w trakcie jazdy na tylnej krawędzi. To samo ćwiczenie analogicznie na drugiej krawędzi.
3. Skręt śmig - dynamiczny zjazd krótkim skretem
4. Wykonanie Ollie (podskoku) nad niewielką przeszkodą.
5. Slalom gigant na czas. Limit czasowy 20% ustalany na podstawie przejazdu instruktora. Np. Instruktor 30 sec. , zaliczenie poniżej 36 sec.



Etap V: Odznaka diamentowa – Potrafię więcej niż wymagane. (grupa zaawansowana)

Cel: Pewne i bezpiecznie poruszanie się po wszystkich rodzajach stoków w różnych warunkach. Opanowanie podstawowych elementów freestyle, przyspieszenie jazdy na czas. Opanowanie jazdy w pozycji switch.

Ćwiczenia niezbędne do uzyskania odznaki:

1. Slalom gigant na czas. Limit czasowy 10% ustalany na podstawie przejazdu instruktora. Np. Instruktor 30 sec. , zaliczenie poniżej 33 sec.
2. Slalom w pozycji switch
3. Jazda trudnymi stokami, z dostosowaniem prędkości i rodzajów skrętu.
4. Prawidłowe wykonanie podstawowych elementów freestyle.
5. Znajomość pojęć snowboardowych, rodzajów snowboardów oraz podstaw serwisu.



Wszelkie pytania odnośnie uzyskiwania odznak, prosimy kierować na

adres e-mai : turystyka@kraul.pl

nr telefonu : 791 868 123