



ÚROVNE LYŽIARA

ÚROVNE KDE SOM A KDE SA CHCEM DOSTAŤ

1

Ešte som nikdy nelyžoval alebo sa ešte len učím pluh (obojstranný prívrat) potrebujem si osviežiť úplne základy.

2

Zvládam jazdu pluhom, aj v oblúkoch. Viem zjazdiť pluhom zelenú zjazdovku a môžem ovládať svoju rýchlosť.

3

Začínam sa učiť paralelné oblúky, nie som ešte istý v paralelnom oblúku, jazdím na zelených a ľahkých modrých zjazdovkách.

4

S istotou lyžujem paralelné oblúky na modrých zjazdovkách a chcem začať lyžovať na červených zjazdovkách a naučiť sa ovládať lyže vo väčších rýchlostiach bez pádov s istotou a sebavedomím.

5

Môžem zlyžovať čierne zjazdovky, ale chcem zlepšiť svoju techniku, aby som lepšie zvládal bubny, terénne nerovnosti, strmé svahy aj jazdy mimo zjazdovky. Zaujímam sa o freeride...



ÚROVNE SNOWBOARDISTU

ÚROVNE KDE SOM A KDE SA CHCEM DOSTAŤ

1

Ešte som nikdy nesnowboardoval, alebo sa ešte len učím stáť na SNB na hranách. Potrebujem si osviežiť úplne základy. Prvé kroky na doske.

2

Zvládam jazdu na hranách(aspoň zadná hrana), skúšam padajúci list,viem už zahraniť. Viem zjazdiť na zadnej hrane zelenú zjazdovku, viem nakláňať jazdu do strán a môžem ovládať svoju rýchlosť.

3

Začínam sa učiť oblúky, už viem zahraniť na prednej hrane jazdím, na zelených a ľahkých modrých zjazdovkách. V pohode ovládam padajúci list, viem sa už nasmerovať na každú stranu a zahraniť aj prednou hranou.

4

S istotou jazdím na modrých zjazdovkách a ovládam board tak, že vo väčších rýchlostiach bez pádov zahranim na oboch stranách (Face,Back). To znamená viem oblúk chrbtom k svahu a skúšam predný oblúk. Ovládam rýchlosť a trúfam si viac.

5

Chcem začať jazdiť na červených zjazdovkách a naučiť sa zlyžovať čierne zjazdovky, ale chcem zlepšiť svoju techniku, aby som lepšie zvládal bubny, terénne nerovnosti, strmé svahy aj jazdy mimo zjazdovky. Vylepšujem strnulé oblúky, púšťam sa do voľnejšieho terénu.