

VREDNOVANJE I OCJENJIVANJE ZNANJA SKIJANJA/BOARDANJA PO RAZINAMA

Autor: Ludvik Palčič, prof. sporta, trener PRO skijanja, lic. ISIA, CTT, ZUTS Slo-ski, 2024.

POČETNIK SKIJAŠ /BOARDER, OSNOVE (NAMJEŠTANJE)

- 1. RAZINA** – osnovna prilagodba opremi i terenu (osnovni skijaški poligon s priborom i pomagalima).
Prilagodba opremi (skije, snowboard) i osnovnim položajima (paralelno, u klinu, u raskoraku) te osnovnim oblicima klizanja i penjanja (pješice ili na traki).

NAPREDNI SKIJAŠ/BOARDER

- 2. RAZINA - POČETNO SKIJANJE/SNOWBOARDING UZ KONTROLU BRZINE I SIGURNO ZAUSTAVLJANJE.**
Klizi i mijenja smjer (skije/board) sigurno i kontrolisano na laganim (zelenim) stazama i sigurno se zaustavlja. Penje se samostalno uz pomoć žičare-vučnice ili sjedešnice.

DOBAR SKIJAŠ/BOARDER

- 3. STUPANJ - NASTAVNI OBLICI SKIJANJA/BOARDANJA NA LAKIM ILI TEŽIM STAZAMA**
 - a.) Dinamičko uvijanje okretanjem skija.
 - b.) Vijuganje u širem koridoru.
 - c.) Skijanje unatrag s klinom ili osnovnim zaokretima.

JAKO DOBAR SKIJAŠ/BOARDER

- 4. RAZINA – SKIJA S KOMBINIRANOM TEHNIKOM ROTIRANJA SKIJA/BOARDA I TEHNIKOM ZAREZIVANJA**
 - a.) Dinamički skija u uskom hodniku.
 - b.) Dinamički skija u širem i užem hodniku rotacijskom tehnikom ili kombiniranom rotacijsko - zareznom tehnikom.

ODLIČAN SKIJAŠ/BOARDER - STRUČNJAK

- 5. RAZINA - VRHUNSKE FORME SKIJANJA**
Cross-country skijanje s povećanim bočnim kretanjem i komplementarnim oblicima skijanja u parkovima, u dubokom snijegu, na brežuljcima, skače.