AB-ACTIVE
aktywny wypoczynek

Snowcamp AB active – Włochy / Civetta 2020

Program:

- Dzień na stoku rozłożony na dwie sesje jazdy (Przedpołudniowa: Technika Opanowanie podstawowych, średnio zaawansowanych, zaawansowanych technik jazdy. Skręty: ślizgowy rotacyjny, ślizgowy NW, ślizgowy tyłem, śmig ślizgowy, cięty, cięty NW, cięty tyłem, cięty WN, popołudniowa Freestyle – slope, jibbing)
- Streetowe wieczory dla pasjonatów katowania wszystkiego po czym da się przejechać, czyli street – znajdowanie miejscówek, przygotowanie najazdu, budowa hopki, sprzęt, jazda po schodach murkach, przejazd po ścianie i dachu. To wszystko w naszym programie.
- Nasza oferta to nie tylko jazda i shred, to poznanie kultury snowboardzistów, luźnego stylu życia a także niekonwencjonalnego podejścia do wszystkiego.

Dzień 1

- Podstawowe informacje o budowie sprzętu freestylowego, doborze, ustawieniach i przeznaczeniu.
- Bezpieczeństwo na stoku, zasady poruszania się i kolejności jazdy w snowparku, budowa skoczni boxów, parabola lotu, środek ciężkości
- Jibbing – budowa poręczy, środek ciężkości, siły działające na deskę i Ridera podczas jibbu na railu
- Rozjeżdżenie, ocena umiejętności i poziomu jazdy,
- Podstawowe elementy jazdy slope: półobrót i obrót płaski FS, BS, ollie, nollie, tailwheelie, nosewhellie, skok prosty przez skocznie

Dzień 2

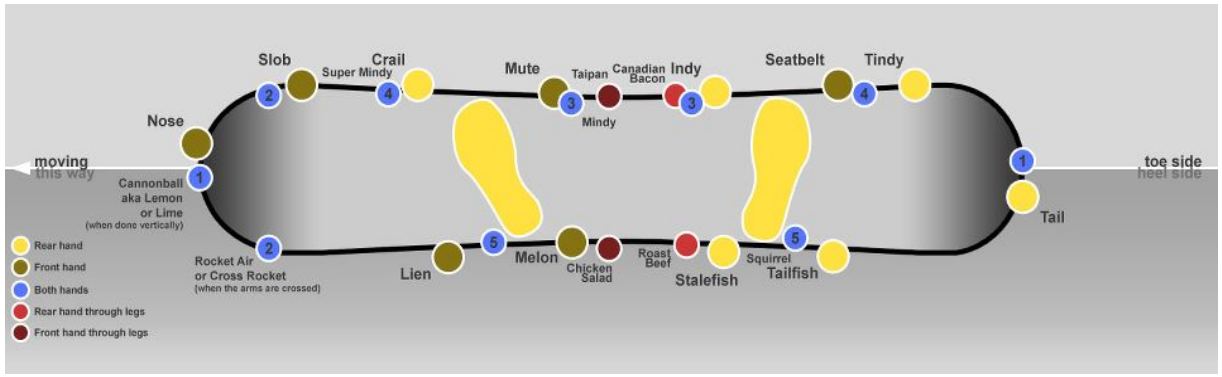
- Doskonalenie Slope: półobrót i obrót płaski FS, BS, ollie, nollie, tailwheelie, nosewhellie, skok prosty przez skocznie
- Średniozaawansowane elementy Freestyle: skok 180 FS, BS podczas jazdy na stoku, noseroll, tailroll podczas jazdy, skok z grabem i shifty na skoczni

Dzień 3

- Łapanie podstawowych grabów podczas skoków: nose, tail, melon, slob, crail, mute, taipan, canadian becon, indy, seatbelt, tindy, chicken salad, stalefish, tailfish. – kombinacje chwytania deski podczas skoku

Dzień 4

- Zaawansowane elementy Freestyle
- skok 180 FS, BS na skoczni,
- skok 180 FS, BS z grabem na skoczni,
- 50/50 na boxie,
- 50/50 na railu
- Boardslide FS, BS na railu



Dzień 5

- 50/50, boardslide na boxie I railu

- tailpress, nosepress, na boxie
- tailslide, noseslide FS, BS na boxie
- skok 360 FS, BS na skoczni, skok 360 FS, BS z grabem na skoczni, FS BS,

Dzień 6

- Snow Contest – na koniec zamiast slalomu, freestylowcy biorą udział w zawodach slope

UWAGI

- Obowiązek zakładania kasku
- Prośba o zabranie protektorów na kręgosłup, kolana, pośladki