

<<指導実習 課題>>

初歩動作 2

- 1, 直滑降
- 2, プルークでの制動 その1
- 3, プルークでの制動 その2
- 4, プルークボーゲン山回り
- 5, プルークボーゲン

* 養成講習カリキュラム Ⅲ実技実習 3

(日本スキー教程 P43～P59)

対象者

- 1, 小学校 3～4年生 (8～10歳)
- 2, スキー用具を自分で着脱出来て、平地を歩く、滑らせる、登る、方向転換できる (リフト乗降できる)。

目標

- 1, スキーを履いた状態で斜面を、滑る、止まる、回れるようになる。