

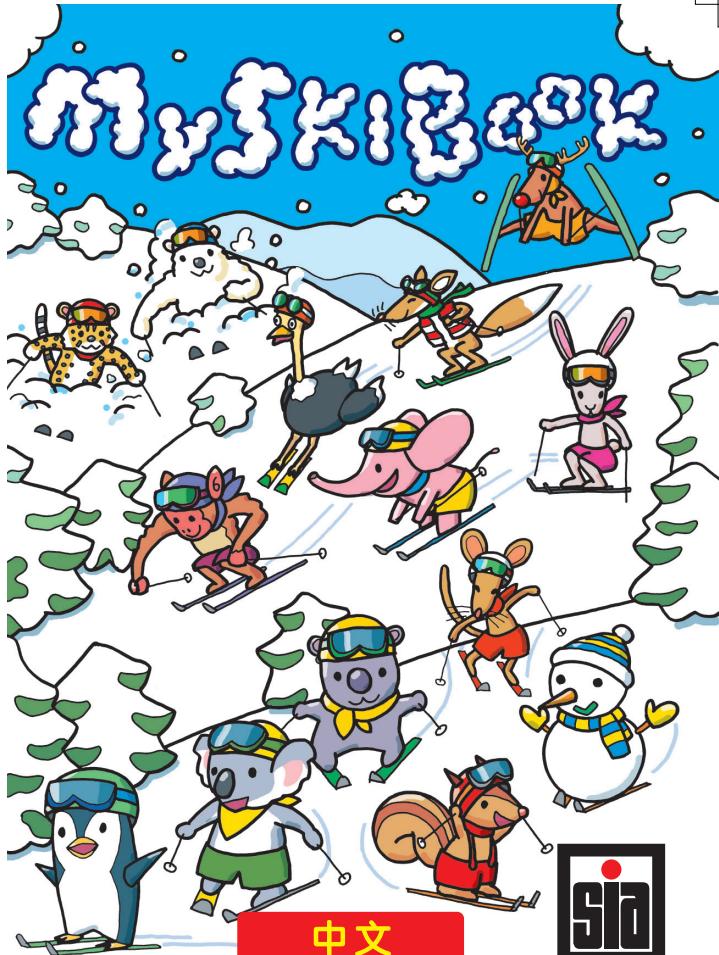


PROFESSIONAL SKI INSTRUCTORS
ASSOCIATION OF JAPAN



名称 _____

DEC. 2019



企鹅

- 可以穿雪板行走
- 可以踏步转变方向
- 可以用雪板爬坡
- 可以直滑降
- 可以穿雪板做八字
- 可以直滑降后用八字刹车
- 可以用八字直滑



全部做到后可以挑战
少年绿色奖牌!

学校:

教练:

考拉

- 可以乘坐缆车
- 用八字可以向左，向右转弯
- 用八字可以连续地转弯
- 可以在八字情况下板头朝向侧方后 连续转弯
- 可以用八字随时可停的速度滑行



全部做到后可以挑战
少年黄色奖牌！

学校：

教练：

松鼠

- 可以将双腿弯曲和拉直，连续转弯
(垂直运动)
- 可以将内侧脚抬起的程度，用力踩 到外侧雪板
- 可以用很小的八字滑行
- 从八字开始转弯、转弯后可以将雪 板放成II形 (半犁式)
或者，可以比考拉用八字自由地 快速滑行



全部做到后可以挑战
少年红色奖牌！

学校：

教练：

大象

- 比松鼠滑得还要快
- 可以在雪板并起来的时候跳跃
- 可以用双腿的弯曲，从入弯到出弯
一直保持双板并在一起（平行式）
- 转弯后半段可以将雪板后半部分抬 起
- 可以在略微陡坡上平行式滑行



全部做到后可以挑战
少年铜牌！

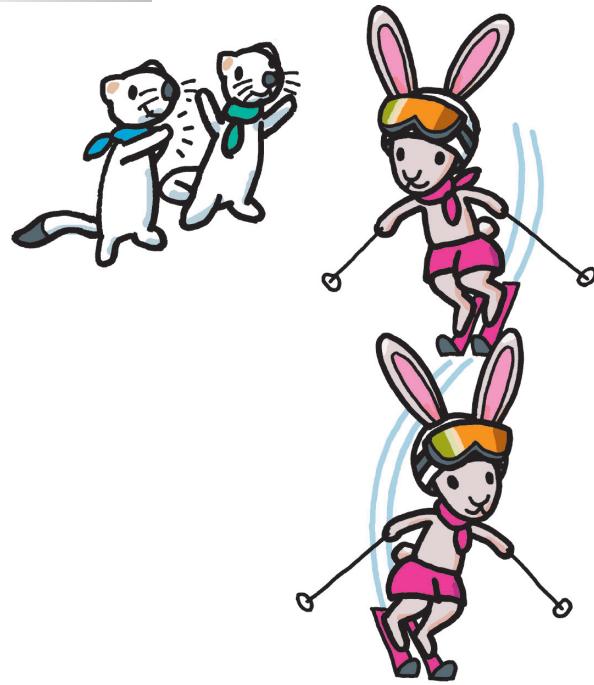
学校：

教练：

兔子

- 可以点杖滑平行式
- 可以用韧滑平行式
- 可以跳跃转弯
- 从侧滑行后可立韧
- 直滑降后可以用平行式急停
- 可以在狭窄的地方侧滑行
- 可以在狭窄的地方侧滑行并能转弯
- 缓缓地节奏良好的滑小弯

全部做到后可以挑战
少年银牌！



学校:

教练:

猎豹

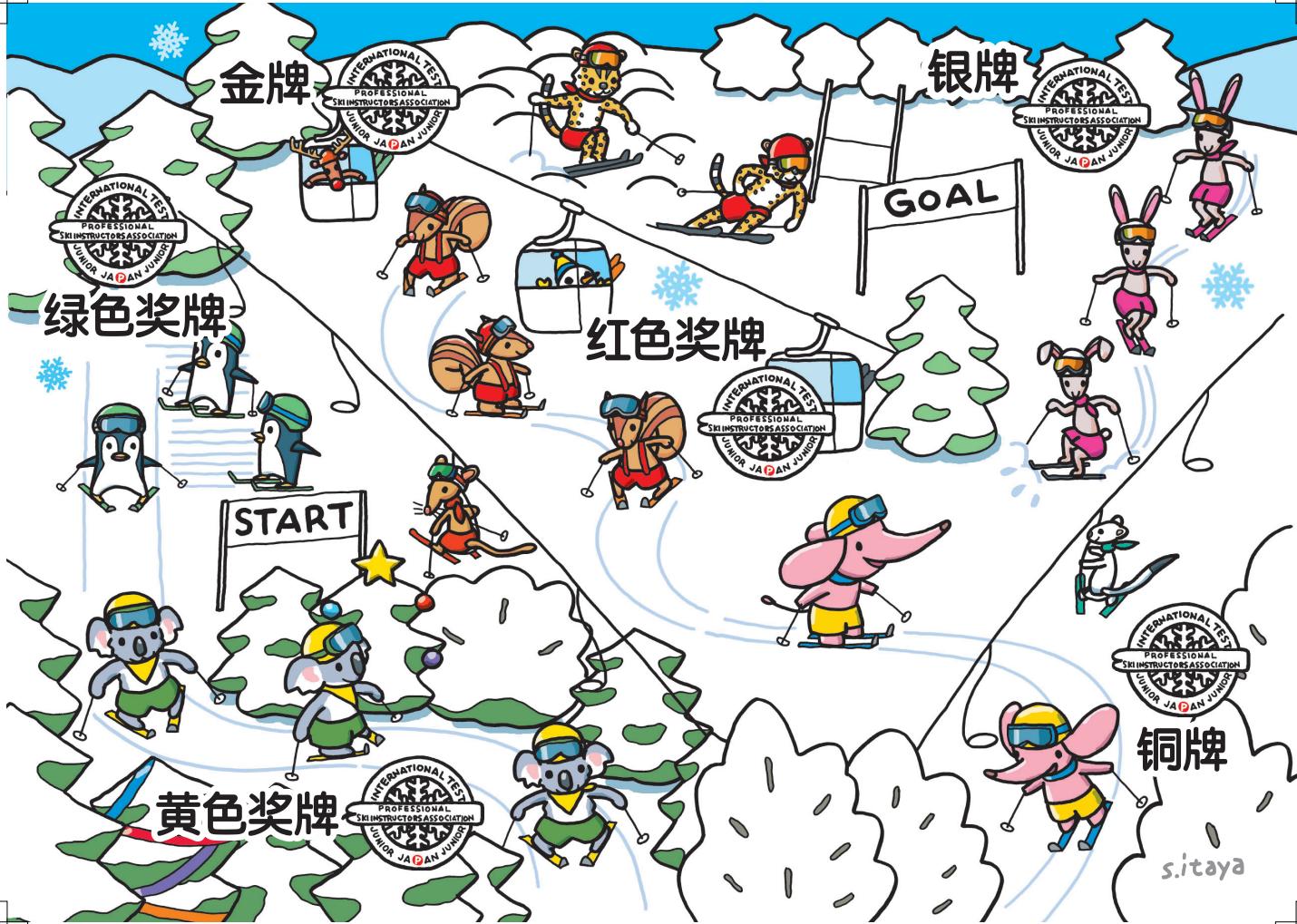
- 可以抬起内脚转弯
- 可以立韧转弯
- 可以不减速滑行
- 可以在陡坡上较好地控制速度
- 可以小回转加点杖滑行
- 可以变化转弯节奏滑行
- 可以在凹凸不平整雪面滑行



全部做到后可以挑战
少年金牌！

学校：

教练：



s.itaya