



## 90 WGZ Dzielne Fenixiątka

sprawność

indywidualna

Mistrz snowboardu

1. Lubię uprawiać zimowe sporty, umiem jeździć na desce snowbordowej.
2. Wiem, jak zachowuje się powierzchnia stoku w czasie różnych warunków atmosferycznych (marznący deszcz, świeże opady śniegu, odwilż), nie jeżdżę, gdy śnieg na stoku jest bardzo twardy (zmrożony), wiem, czym to grozi.
3. Potrafię wymienić konkurencje snowboardowe, znam nazwiska mistrzów.
4. Wiem, co to jest ratrak i do czego służy.
5. Potrafię korzystać z wyciągu narciarskiego.
6. Wiem, jak się odpowiednio ubrać do jazdy na desce, potrafię się odpowiednio zabezpieczyć przed mrozem.
7. Dbam o sprzęt, na którym jeżdżę, smaruję deskę, naprawiam niewielkie uszkodzenia wiązań. Wiem gdzie należy się zgłosić, aby naprawić większe uszkodzenia lub zmienić ustawienia wiązań.
8. Jeżdżę w bezpiecznych miejscach, zwracam uwagę na bezpieczeństwo, kulturę jazdy oraz na innych znajdujących się na stoku.
9. Urządziłem autorski pokaz jazdy na desce, zaprezentowałem jazdę obydwoma stronami deski, omijanie przeszkód, wyhamowywanie.
10. Brałem udział w zawodach w jeździe na desce snowbordowej.



### UWAGI

- Sprawność przeznaczona jest dla zuchów, które potrafią jeździć na desce snowbordowej i chcą tę umiejętność rozwijać. Kształtuje ona zwinność, zręczność oraz ogólną sprawność fizyczną. Ćwiczy równowagę, uczy jak bezpiecznie bawić się na śniegu.
- Należy bardzo uczyć zuchy na bezpieczeństwo zjeżdżania oraz na zagrożenia, jakie mogą spowodować dla innych uczestników „białego szaleństwa”.
- Zadania wykonywane przez zucha można wykorzystać podczas zdobywania sprawności: „Olimpijczyk”, „Sportowiec”, „Człowiek zimy”, „Eskimos”, a także podczas wspólnego wypoczynku zucha z rodzicami w czasie ferii zimowych.