

LYŽUJI!

Buki je pokročilý lyžař

- Jezdím přes překážky.
- Řežu zatáčky po hraně.
- Umím krátký oblouk.
- Zvládnou malý skokánek.
- Zajel jsem měřený slalom.
- Sjel jsem U-rampu.



Buki radí:

- ▶ Na sjezdovce nejsi sám, buď ohleduplný vůči ostatním (1. pravidlo FIS).
- ▶ Rychlost jízdy přizpůsobuj svým lyžařským dovednostem a terénním, sněhovým a povětrnostním podmínkám na sjezdovce (2. pravidlo FIS).
- ▶ Lyžuj s prokazem totožnosti. Coby účastník nehody se jím prokaž (10. pravidlo FIS).

Domácí úkol:

Pro instruktora:

www.areal-mladebuky.cz

MB Areál
MLADÉ BUKY



JMÉNO A PŘÍJMENÍ

ŠKOLA

www.areal-mladebuky.cz

ZAČÍNÁM!

Bukiho první lyžařské krůčky

- Umím si nasadit lyže.
- Šlapu stranou.
- Jezdím rovně bez pádu.
- Podjedu branku.
- Vyskočím za jízdy.
- Zastavím na signál.



Buki radí:

- ▶ Pamatuj zásad bezpečného zastavení (6. pravidlo FIS).
- ▶ Stoupej pouze při kraji sjezdovky (7. pravidlo FIS).
- ▶ Respektuj značení (8. pravidlo FIS).
- ▶ Poskytni první pomoc, je-li potřeba (9. pravidlo FIS).

Domácí úkol:

Pro instruktora:

www.areal-mladebuky.cz

OBLOUČKUJI!

Buki dělá pokroky

- Zatáčím na obě strany.
- Zajel jsem slalom.
- Zvládnou vyjet na vleku.
- Lyžuji bez plžení.
- Lyžuji v bouřích.



Buki radí:

- ▶ Svou jízdní stopu vol s ohledem na lyžaře před sebou (3. pravidlo FIS).
- ▶ Předjížděj s takovým odstupem, abys ostatní lyžaře neohrozil či neomezil (4. pravidlo FIS).
- ▶ Do sjezdovky vjížděj teprve po důkladném rozhlédnutí (5. pravidlo FIS).

Domácí úkol:

Pro instruktora:

www.areal-mladebuky.cz