

<<SAK 2025年度 指導実習 課題>>

対象者

- 1, 小学校 3～4 年生（9～10 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。

プルークボーゲンへの指導の展開

1, 滑る

- ・直滑降
- ・プルークファーレン

2, 止まる

- ・直滑降からプルークで停止
- ・プルークファーレンから停止
- ・直滑降から停止

3, 回る

- ・初歩的なプルークボーゲン

* 養成講習カリキュラム Ⅲ実技実習
(日本スキー教程 P32～P47)