

ZÁZNAMOVÁ KARTA

Hlava II. - OSNOVA ZÁKLADNÉHO ŠPORTOVÉHO VÝCVIKU VOĽNÉHO PÁDU METÓDOU - ZÁDRŽKA

CVIČENEC

INŠTRUKTOR

Meno:

Meno:

Dát. nar.:

Platnosť inš. opr do:

Adresa:

Adresa:

Telefón:

Telefón:

Č. ú.	Názov úlohy	Príprava na úlohu vykonaná			
		Dňa:	Inštruktor:	Podpis inštr.	Podpis žiaka
1.	Nácvik výskoku do polohy a otvorenie padáku, riadenie zadnými popruhmi				
2.	Nácvik výskoku do polohy, otvorenie padáku, nácvik prebrzdzenia padáku				
3.	Nácvik výskoku do polohy, kontrola výšky a otvorenie padáku				
4.	Nácvik otáčok rukami				
5.	Nácvik kĺzania a zastavenia kĺzania				
6.	Preskúšanie z orientácie za voľného pádu				
7.	Voľný pád				
8.	Voľný pád				
9.	Voľný pád				
10.	Otáčky v prsnej polohe				
11.	Rušenie polohy - pád po chrbte				
12.	Rušenie polohy - saltá vzad				
13.	Rušenie polohy - výskok ku chvostu				
14.	Výskok do polohy, otváranie do 3s.				