

姓名: _____

滑手目标: _____

SBINZ二级认证分析笔试

发现

1. 在整个滑行之中，该名滑手有持续出现的基本姿势问题吗？如有，请选择最能够适当描述该问题的句子。

请选择一或两个答案。

太高/过度引身

太矮/过度屈身

身体向板头方向打开

身体向板头方向关闭

太后/后倾

太前/前倾

过于倾倒在前刃上

过于倾倒在后刃上

2. 主要问题发生有哪个转弯上？ 请选择一个答案。

前刃

后刃

3. 以下哪种/哪些运动是主要的问题？ 请选择一或两个答案。

垂直

纵向

横向

旋转

4. 根据上题，以下哪种雪板表现最受到该运动影响？ 请选择一个答案。

立刃

压力

转向

5. 请根据你于问题2,3,4中所选择的答案, 描写该名滑手的问题。仅记要写出身体运动(原因)和雪板(结果)之间的关系。

纠正

请尽量保持答案简短。

6. 你会如何改善该名滑手的姿势, 让他变得更平衡? 请写出一个练习/任务。

7. 根据你于问题5所分析出的问题, 请写出一个以纠正该问题为主的课程计划, 并写出相关身体部分的所需动作。

SBINZ Level Two Analysis
Written Exam

8. 请从经验教学或环境教学之间选择其中一个手法，并套用到你的课程计划之中。你会如何使用该手法？

发展

9. 跟据该名学员的能力，你会如何继续发展学员的滑雪技巧呢？
