



## **ЕЛЕМЕНТИ ЗА ИЗБОРНО ТЕСТИРАЊЕ**

- 1. Заокрети у плугу са и без убода штапа**
- 2. Основно вијугање (паралелни заокрет у грубој форми са контролисаним отклизавањем и контролисаним ритмом)**
  - а) до пловине без одизања унутрашње ноге**
  - б) од половине падине са одигнутом унутрашњом ногом**
- 3. Паралелни заокрет без отклизавања (карвинг) са одигнутом унутрашњом скијом**
- 4. Паралелни заокрет без отклизавања (карвинг), ужи ходни >>> прелаз у паралелни заокрет у грубој форми, ужи ходник**
- 5. Прелаз из поскока са ноге на ногу (степ) у твистер (по пет)**
- 6. Фламинго - ужи ходник, промена ноге на сваких 5 заокрета**
- 7. Паралелни заокрет у рубој форми са одигнутом унутрашњом ногом и штаповима иза леђа**