



## 回歸基本 – T.S.S.I.A. 指導員訓練暨技術昇級簡要行程表

### 國外技術二世谷中階訓練團：100年12月11-17日(全程7日)

Day1: 台北-札幌-NISEKO

Day2: 課程重點放在 Turn phase 和五大 skill 為主，利用暖身的同時把修正不好的動作習慣。

Day3: 回歸基本動作，透過這樣的練習了解自身的錯誤動作習慣，進而修正而進階。

Day4: 動作修正。

Day5: 技術進階班：SKI-小轉彎入門/SNOWBOARD-基礎 FREESTYLE 入門，指導員組：教學試講，

Day6: 技術進階班：逛山驗收成果，指導員組：技術及教學測驗

Day7: NISEKO-札幌-台北

1. 本團適合具 SKI/SNOWBOARD 中階以上程度(SKI 併腿轉/SNOWBOARD S TURNS 於中-高級滑道)，或有意取得 TSSIA LEVEL 1 証照者。
2. 課程內容由授課教練依情況調整。

### 國外技術志賀訓練團：101年1月7-15日(全程9日)

Day1: 台北-東京-長野-志賀高原

Day2: 課程重點放在 Turn phase 和五大 skill 為主，利用暖身的同時把修正不好的動作習慣。

Day3: 動作修正。

Day4: SKI-小轉彎入門/SNOWBOARD-小轉彎

Day5: SKI-小轉配合點杖/SNOWBOARD-基礎 FREESTYLE 入門

Day6: SKI-不整地/SNOWBOARD-FREESTYLE

Day7: SKI-不整地、DYNAMIC TURNS/SNOWBOARD-CARVING TURNS

Day8: 逛山驗收成果。

Day9: 志賀高原-長野-東京-台北

1. 本團適具 SKI/SNOWBOARD 高階以上程度者(SKI 併腿轉/SNOWBOARD S TURNS 於高級-不整地滑道)。
2. 如遇日本連續假日無法訂房，本團可能配合機位轉移到岩手縣安比高原/零石，並改為八日行程。
3. 課程內容由授課教練依情況調整。

### 國外技術白馬訓練團：101年2月5-11日(全程7日)

Day1: 台北-東京-長野-白馬五竜

Day2: 課程重點放在 Turn phase 和五大 skill 為主，利用暖身的同時把修正不好的動作習慣。

Day3: 回歸基本動作，透過這樣的練習了解自身的錯誤動作習慣，進而修正而進階。

Day4: 動作修正。

Day5: SKI-小轉彎入門/SNOWBOARD-基礎 FREESTYLE 入門

Day6: 換往八方尾根，逛山驗收成果

Day7: 白馬五竜-長野-東京-台北

1. 本團適合具 SKI/SNOWBOARD 中階以上程度者(SKI 併腿轉/SNOWBOARD S TURNS 於中-高級滑道)。
2. 課程內容由授課教練依情況調整。