



CABLE PARK

www.313cablepark.lt
+370 66 313 313
Palanga



www.wakeway.lt
+370 682 827 75
Vilnius

CABLE COLLEGE TRENIRUOČIŲ PLANAS

Kaip nuosekliai ir kryptingai tobulėti
vandenlenčių sporte

02

ANTROKO KORTELĖ
INTERMEDIATE CARD

Vardas, pavardė:

Puikios naujienos – tu jau Antrokas! Atėjo laikas sudėtingesniems triukams ir įvairesnėms figūrų formoms. Išmoksi pagrindinius press'us ir kicker grab'us, kuriuos galėsi sujungti su įvairiomis rotacijomis.

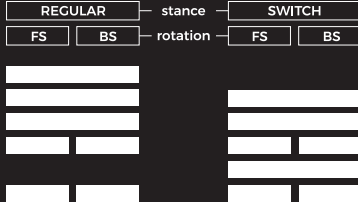
INTRO

Front side (FS) & back side (BS) rotations
 0°, 180° & 270° rotations

TRICKS

WATER

Jump start
 Riding blind
 Change stance riding blind
 Surfpass
 Ollie
 Ollie 180°



TABLE/BOX/PIPE/RAIL

Ollie in (front)
 Ollie in (side)
 180° in
 270° in
 TS 180° in
 TS 270° in
 180° out
 270° out



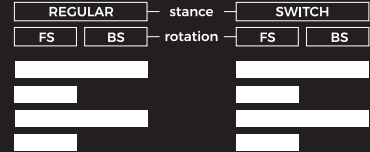
TABLE/BOX/PIPE/RAIL PRESS

Tail press
 Back board
 Back lip
 Front board
 Front lip
 Nose press
 Switch ups



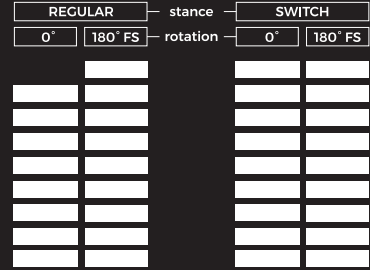
BANK

Safety to bank
 Safety 180° to bank
 TS safety to bank
 TS safety 180° to bank



KICKER

Straight air
 TS straight air
 Indy grab
 Tail grab
 Stalefish grab
 Nose grab
 Mute grab
 Melon grab
 Method grab



Užrašai / Field notes

Blank grid area for field notes.