



**CABLE PARK**

[www.313cablepark.lt](http://www.313cablepark.lt)  
+370 66 313 313  
Palanga



[www.wakesway.lt](http://www.wakesway.lt)  
+370 682 827 75  
Vilnius

# CABLE COLLEGE TRENIRUOČIŲ PLANAS

---

Kaip nuosekliai ir kryptingai tobulėti  
vandenlenčių sporte

# 01

## NAUJOKO KORTELĖ BEGINNER CARD

Vardas, pavardė:

Labas, Naujoke! Pagrindinis tavo tikslas – susipažinti su saugumo taisyklėmis, įranga, išmokti startuoti ir be klaidų apiplaukti pirmuosius ratus. Po to seks pirmieji baziniai triukai ir pažintis su plastiku – figūromis.

## INTRO

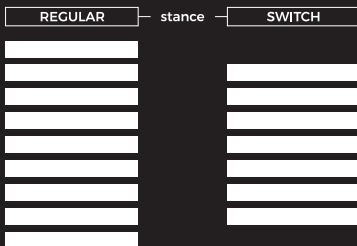
- Safety rules
- Equipment introduction
- Warm up exercises
- Understand regular/switch stance terms
- Find out your regular stance, front foot  left foot
- Find out your switch stance, front foot  left foot
- I'm called  regular rider

- right foot
- right foot
- goofy rider

## TRICKS

### WATER

- Dock start
- Full lap
- Heel side (HS) edge
- Toe side (TS) edge
- Slalom
- Change weight center
- Side slide
- Power slide
- Ollie



## TABLE

- Back 50-50
- Front 50-50
- Jump off
- Tail press



## KICKER

Straight air

REGULAR

stance

SWITCH



## IŠMOK PLAUKTI VANDENLENTE PER 2 VAL.!

Treniruotės vyksta specialiai naujokams suprojektuotame rate, kuriame visada lėtas sistemos greitis, o posūkių kampai labai platūs – atrodys lyg visą laiką plauktum tiesiai! Grupinės treniruotės vyksta pagal grafiką, kurį gali rasti –

[www.313cablepark.lt/paslaugos/naujokams](http://www.313cablepark.lt/paslaugos/naujokams)

## TRENIRUOČIŲ METU:

- Mūsų profesionalūs instruktoriai supažindins su vandenlenčių sporto kultūra, saugumo taisyklėmis ir įranga;
- Atliksime pirmuosius bandymus ant pievelės;
- 1,5 val. trukmės praktika vandenyje;
- Po visko seks aptarimas ir pažintis su Cable College treniruočių planu.

**NAUJOKŲ KURSŲ KAINA – TIK €25!  
SU SAVIMI TURĖK TIK RANKŠLUOSTĮ.**