



آکادمی اسکیت قراگوزلو  
CHARACELOU SKATE ACADEMY  
СКИТОВИЙ ЦЕНТР КРАГОЗЛО

# آکادمی اسکیت قراگوزلو

## دوره آموزشی مقدماتی اسکیت

### سطح ۳ (LEVEL 3)

- ۱- سیت بسته جلو
- ۲- سیت باز عقب
- ۳- برگشت به پشت
- ۴- تعادل به عقب
- ۵- سه پَرش
- ۶- اسلalom
- ۷- فرشته به جلو
- ۸- ترمز T عقب

### سطح ۲ (LEVEL 2)

- ۱- عبور از مانع عقبی
- ۲- حرکت ۸ به ۷ عقب
- ۳- ترمز T جلو
- ۴- پَرش از پشت
- ۵- کراس بک
- ۶- اُور بک
- ۷- سیت باز جلو

### سطح ۱ (LEVEL 1)

- ۱- سُر خوردن
- ۲- حالت صندلی
- ۳- ترمز پاشنه یا A
- ۴- تعادل یک پایی
- ۵- پَرش از جلو
- ۶- کراس اُور
- ۷- عبور از مانع جلو