



SNOWBOARD INSTRUCTOR TERMINOLOGY & TRAINING ELEMENTS – ISIA

Multilingual Instructor Glossary (EN / SR / RU)

1. Stance & Balance / Stav i ravnoteža / Стойка и баланс

Term (EN)	Serbian	Russian	Definition (EN / SR / RU)
Rider Stance	Osnovni stav	Стойка райдера	EN: Default position on the snowboard including foot placement, knee bend, and weight distribution. SR: Osnovni položaj na dasci uključujući raspored stopala, savijanje kolena i raspodelu težine. RU: Основное положение на доске: расстановка ног, сгиб коленей, распределение веса.
Low Stance	Nizka pozicija osnovnog stava	Низкая стойка	EN: Stance with knees deeply bent for stability and lower center of mass. SR: Niska pozicija kolena za stabilnost i niži centar mase. RU: Низкая стойка с глубоким сгибом коленей, низкий центр масс.
Medium Stance	Srednja pozicija osnovnog stava	Средняя стойка	EN: Moderate knee bend for balanced stance. SR: Srednje savijena kolena za balansiran stav. RU: Средний сгиб коленей для сбалансированной стойки.
Edge Awareness Drill	Vežba svesnosti kantova	Упражнение на работу канта	EN: Practice feeling edge engagement while sliding straight. SR: Vežba osećaja angažovanja kantova pri klizanju pravo. RU: Практика ощущения включения канта при скольжении прямо.
One-Foot Glide	Klizanje na jednoj nozi	Скользить на одной ноге	EN: Practice balance on front or back foot only. SR: Vežba ravnoteže klizanjem na prednjoj ili zadnjoj nozi. RU: Практика баланса, скользя на передней или задней ноге.
Side-to-Side Balance	Bočna ravnoteža	Боковой баланс	EN: Shift weight laterally to maintain equilibrium. SR: Pomeranje težine bočno za održavanje ravnoteže. RU: Смещение веса вбок для поддержания равновесия.

Dynamic Balance / Stability	Dinamička ravnoteža	Динамически ѝ баланс	EN: Maintain control while changing speed and direction. SR: Održavanje kontrole pri promeni brzine i pravca. RU: Сохранение контроля при изменении скорости и направления.
Edge Control Drill	Vežba kontrole kantova	Упражнение на работу канта	EN: Practicing precise edging while moving straight or turning. SR: Vežbanje preciznog rada kantova pri klizanju i zaokretu. RU: Практика точного использования канта при движении и повороте.
One-Leg Turns	Zaokreti na jednoj nozi	Повороты на одной ноге	EN: Turns while lifting one leg to improve control. SR: Zaokreti sa podignutom jednom nogom radi bolje kontrole. RU: Повороты с поднятой ногой для улучшения контроля.
Terrain	Teren	Терен, склон	EN: Type of slope or environment where riding occurs. SR: Tip padine ili okruženja za vožnju. RU: Тип склона или местности для катания.
Basic Turn	Osnovni zaokret	Основной поворот	EN: Frontside or backside turn at low speed. SR: Prednji ili zadnji zaokret pri maloj brzini. RU: Фронтсайд или бэксайд поворот на низкой скорости.
Combined Technique	Kombinovana tehnika	Комбинированная техника	EN: Mixing basic maneuvers for smooth flow. SR: Kombinovanje osnovnih pokreta za glatku vožnju. RU: Сочетание основных движений для плавного катания.
Carving Technique	Urezna tehnika	Техника резанных поворотов	EN: Edge-based precise turns. SR: Precizni okreti pomoću kantova. RU: Точные повороты с использованием канта.
Basic Jump	Osnovni skok	Основной прыжок	EN: Simple jump with focus on takeoff and landing. SR: Jednostavan skok sa fokusom na odraz i doskok. RU: Простой прыжок с акцентом на отрыв и приземление.
Body Position	Položaj tela	Положение тела	EN: Alignment of head, shoulders, hips, knees, and feet. SR: Poravnanje glave, ramena, kukova, kolena i stopala. RU: Выравнивание головы, плеч, таза, коленей и ног.

Group Presentation	Nastup pred grupom	Выступление перед группой	EN: Demonstrating skills or maneuvers to a group. SR: Prikaz veštine ili pokreta pred grupom. RU: Демонстрация навыка или движения перед группой.
Correction	Korigovanje	Корректировка	EN: Adjusting student's technique during lesson. SR: Ispravljjanje tehnike učenika tokom časa. RU: Коррекция техники ученика во время занятия.

2. Phases of a Turn / Faze okreta / Фазы поворота

Term (EN)	Serbian	Russian	Definition (EN / SR / RU)
Initiation	Početak zaokreta	Начало поворота	EN: Starting phase of turn, weight transfer to initiate movement. SR: Početna faza okreta, prenos težine za iniciranje pokreta. RU: Начальная фаза поворота, перенос веса для начала движения.
Execution	Sredina zaokreta	Середина поворота	EN: Middle phase controlling edge and turn shape. SR: Srednja faza okretanja, kontrola kantova i oblika okreta. RU: Средняя фаза поворота, контроль канта и формы поворота.
Completion	Kraj zaokreta	Конец поворота	EN: Completing the turn and releasing edge pressure. SR: Završavanje okreta i oslobađanje pritiska na kant. RU: Завершение поворота и снятие давления с канта.

3. Edge & Pressure Control / Kontrola kantova i pritiska / Контроль канта и давления

Term (EN)	Serbian	Russian	Definition (EN / SR / RU)
Load / Pressure control	Opterećenje	Нагрузка/ загрузка	EN: Apply weight to board to engage edge or absorb terrain. SR: Primena težine radi angažovanja kantova ili apsorpcije terena. RU: Применение веса для включения канта или поглощения рельефа.
Unload / Release	Rasterećenje	Разгрузка	EN: Reduce weight to transition or adjust movement. SR: Smanjenje težine radi prelaska ili pripreme za sledeći pokret. RU: Снижение веса для перехода или подготовки к следующему движению.

Progressive Load Drill	Postepeno opterećenje	Постепенная нагрузка	EN: Smoothly shift weight to shape turn and speed. SR: Postepeno pomeranje težine za oblikovanje zaokreta i brzine. RU: Постепенное смещение веса для формирования поворота и скорости.
Dynamic Pressure Transfer	Dinamički prenos pritiska	Динамический перенос давления	EN: Apply variable pressure to modify turn radius and edge grip. SR: Primena varijabilnog pritiska radi promene radijusa i prijanjanja kantova. RU: Применение переменного давления для изменения радиуса поворота и захвата канта.
Edge Engagement	Uključivanje kantova	Работа кантом	EN: Degree to which the snowboard edge grips the snow. SR: Stepen držanja kantova na snegu. RU: Степень сцепления канта со снегом. Включение канта в работу.
Pressure Management	Upravljanje pritiskom	Контроль давления	EN: Adjusting weight along the board to influence turn radius and balance. SR: Podešavanje težine duž daske da bi se uticao radijus okreta i balans. RU: Регулировка веса вдоль доски для управления радиусом поворота и балансом.

4. Body Positioning / Položaj tela / Положение тела

Term (EN)	Serbian	Russian	Definition (EN / SR / RU)
Head Position	Položaj glave	Положение головы	EN: Orientation of the head to guide balance and line. SR: Pravac gledanja glave za balans i liniju vožnje. RU: Направление головы для контроля баланса и линии движения.
Shoulders	Ramena	Плечи	EN: Placement and rotation of shoulders for turn guidance. SR: Položaj i rotacija ramena za vođenje okreta. RU: Расположение и вращение плеч для управления поворотом.
Hips	Kukovi	Разобедренный сустав	EN: Position and rotation of hips to influence turn and balance. SR: Položaj i rotacija kukova radi kontrole okreta i ravnoteže. RU: Положение и вращение бедренного сустава для управления поворотом и балансом.

Arms	Ruke	Руки	<p>EN: Position of arms for balance and movement cueing.</p> <p>SR: Položaj ruku za balans i signalizaciju pokreta.</p> <p>RU: Положение рук для баланса и сигнализации движения.</p>
Flexion / Extension	Pregibanje	Сгибание / Разгибание	<p>EN: Bending or straightening knees/hips for absorption or pressure transfer.</p> <p>SR: Savijanje i ispravljanje kolena/kukova za apsorpciju i prenos pritiska.</p> <p>RU: Сгибание и разгибание колен/таза для амортизации и переноса давления.</p>
Inclination	Inklinacija	Наклон тела к склону	<p>EN: Leaning the body to engage edge in turns.</p> <p>SR: Nagib tela radi angažovanja kantova u zaokretu.</p> <p>RU: Наклон тела для включения канта в повороте.</p>

5. Turning Skills / Veštine okreta / Навыки поворота

Term (EN)	Serbian	Russian	Definition (EN / SR / RU)
Basic Turn	Osnovni zaokret	Основной поворот	<p>EN: Controlled frontside or backside turn at low speed.</p> <p>SR: Kontrolisani prednji ili zadnji zaokret pri maloj brzini.</p> <p>RU: Контролируемый фронтсайд или бэксайд поворот на низкой скорости.</p>
Linking Turns	Povezivanje zaokreta	Связка поворотов	<p>EN: Smoothly connecting consecutive turns along slope.</p> <p>SR: Glatko povezivanje zaokreta duž staze.</p> <p>RU: Плавное соединение поворотов вдоль склона.</p>
Fall Line Awareness	Linija pada	Линия падения	<p>EN: Understanding slope direction to plan turns effectively.</p> <p>SR: Razumevanje pravca padine za planiranje zaokreta.</p> <p>RU: Понимание направления склона для планирования поворотов.</p>
Pressure Transfer Drill	Prenos pritiska	Перенос давления	<p>EN: Shifting weight from front to back to control turn shape.</p> <p>SR: Pomera težinu napred-nazad da bi kontrolisali oblik zaokreta.</p> <p>RU: Перенос веса вперед-назад для контроля формы поворота.</p>

Initiation-Mid-Finish Drill	Vežba faza okreta	Упражнение фазы поворота	<p>EN: Practice initiating, controlling mid-turn, and releasing.</p> <p>SR: Vežbajte započinjanje, kontrolu središnjeg okreta i otpuštanje.</p> <p>RU: Отрабатывайте начало поворота, контроль в середине поворота и завершение поворота.</p>
Carved Turns	Urezni zaokreti	Резанные повороты	<p>EN: Precise edge-based turns maintaining clean lines.</p> <p>SR: Precizni okreti na kantovima za čiste linije.</p> <p>RU: Точные повороты с использованием канта для чистых линий.</p>
Pivot Turns	Pivot zaokreti	Повороты на месте	<p>EN: Rotate board on spot or narrow corridor to change direction.</p> <p>SR: Rotacija daske na mestu ili u uskom hodniku radi promene pravca.</p> <p>RU: Поворот доски на месте или на узкой линии для смены направления.</p>
Dynamic Short Turns	Dinamični kratki zaokreti	Динамические короткие повороты	<p>EN: Quick tight-radius turns using flexion and edge control.</p> <p>SR: Brzi zaokreti malog radijusa koristeći savijanje i kant kontrolu.</p> <p>RU: Быстрые повороты малого радиуса с использованием сгиба и контроля канта.</p>

6. Snowboard Edge Drills/Vežbe za kantove/Упражнения на кантах

Term (EN)	Serbian	Russian	Definition (EN / SR / RU)
Straight Glide on Edge	Klizanje po kantovima	Скользить на канте	EN: Feeling engagement of toe or heel edge while sliding straight; SR: Osećaj angažovanja prednjeg ili zadnjeg kantovanja dok se klizi pravo; RU: Ощущение работы носка или пятки канта при прямом скольжении
Skidded Turns	Klizni zaokreti	Скользющие повороты	EN: Using sliding motion on edge for speed control; SR: Korišćenje kliznog pokreta kantom radi kontrole brzine; RU: Использование скольжения на канте для контроля скорости
Carving Edge Drill	Vežba karvinga	Упражнение карвинга	EN: Maintaining full edge contact for precise carving; SR: Održavanje punog kontakta kantova za precizan karving; RU: Поддержание полного контакта канта для точного карвинга
Edge Roll Drill	Rotacija kantova	Вращение канта	EN: Rolling edge from toe to heel and back while maintaining balance; SR: Rotacija kantova od prstnog do petnog i nazad uz održavanje balansa; RU: Перекачивание канта от носка к пятке и обратно с сохранением баланса
High-Speed Edge Control	Kontrola kantova pri velikoj brzini	Контроль канта на высокой скорости	EN: Maintain edge grip at high velocity; SR: Održavanje kontakta kantova pri velikoj brzini; RU: Поддержание сцепления канта на высокой скорости

7. Terrain & Slope Adaptation / Prilagođavanje terenu i padini / Адаптация к рельефу и склону

Term (EN)	Serbian	Russian	Definition (EN / SR / RU)
Gentle Slope/ Bunny Slope	Blaga padina	Пологий склон	EN: Slope with mild gradient, suitable for beginners. SR: Padina sa blagim nagibom, pogodna za početnike. RU: Склон с небольшим уклоном, подходящий для новичков.
Steep Slope	Strm teren	Крутой склон	EN: Slope with significant gradient, requiring edge control. SR: Padina sa strmim nagibom, zahteva kontrolu kantova. RU: Склон с крутым уклоном, требующий контроля канта.
Corridor Width	Širina hodnika	Ширина поворотов	EN: Width available for executing turns safely. SR: Širina staze ili prostora za izvođenje zaokreta. RU: Ширина пространства для безопасного выполнения поворотов.

Terrain Riding	Terenska vožnja	Техническая езда по рельефу	EN: Adjusting technique according to slope and obstacles. SR: Prilagođavanje tehnike prema padini i preprekama. RU: Адаптация техники к уклону и препятствиям.
----------------	-----------------	-----------------------------	---

8. Jumping & Air Skills / Skokovi i vazdušne veštine / Прыжки и воздушные навыки

Term (EN)	Serbian	Russian	Definition (EN / SR / RU)
Basic Jump	Osnovni skok	Основной прыжок	EN: Simple jump with focus on takeoff and landing. SR: Jednostavan skok sa fokusom na odraz i doskok. RU: Простой прыжок с акцентом на отрыв и приземление.
Jump Preparation	Priprema za skok	Подготовка к прыжку	EN: Positioning and timing before takeoff. SR: Položaj tela i tajming pre odraza. RU: Положение тела и тайминг перед отрывом.
Pop / Ollie	Odraz/Olli	Отрыв/Олли	EN: Lifting snowboard off snow for small jumps or maneuvers. SR: Podizanje daske sa snega za male skokove. RU: Поднятие доски с снега для маленьких прыжков.
Grab Drill	Vežba hvatanja	Упражнение на захват	EN: Practice holding board mid-air for style or stability. SR: Vežbanje hvatanja daske u vazduhu radi stila ili stabilnosti. RU: Практика захвата доски в воздухе для стиля или стабильности.
Advanced Air Control	Napredna kontrola u vazduhu	Продвинутая воздушная техника	EN: Maintain orientation and balance in flight. SR: Održavanje položaja tela i balansa u vazduhu. RU: Сохранение положения и баланса в полёте.

9. Instructor Skills & Communication / Veštine instruktora i komunikacija / Навыки инструктора и коммуникация

Term (EN)	Serbian	Russian	Definition
Demonstration	Demonstracija	Демонстрация	EN: Showing correct technique visually for learners. SR: Prikazivanje ispravne tehnike učenicima. RU: Визуальная демонстрация правильной техники ученикам.
Verbal Cueing	Verbalna uputstva	Словесные подсказки	EN: Giving clear, concise instructions. SR: Davanje jasnih i sažetih instrukcija. RU: Давание ясных и кратких инструкций.

Correction	Korigovanje	Коррекция	<p>EN: Adjusting rider's movement to improve performance.</p> <p>SR: Podešavanje pokreta vozača radi poboljšanja izvedbe.</p> <p>RU: Коррекция движения райдера для улучшения выполнения.</p>
Feedback	Povratna informacija	Обратная связь	<p>EN: Information provided to a learner about their performance to guide improvement and reinforce correct technique.</p> <p>SR: Informacija koja se daje učeniku o njegovom izvođenju kako bi se poboljšao i ojačala pravilna tehnika.</p> <p>RU: Информация, предоставляемая ученику о его выполнении для улучшения навыков и закрепления правильной техники.</p>
Student Profiling	Profilisanje učenika	Профилирование ученика	<p>EN: Understanding rider's ability, motivation, and goals.</p> <p>SR: Razumevanje sposobnosti, motivacije i ciljeva učenika.</p> <p>RU: Понимание способностей, мотивации и целей ученика.</p>
Fatigue Management	Upravljanje umorom	Управление усталостью	<p>EN: Recognizing signs of physical and mental fatigue and advising rest.</p> <p>SR: Prepoznavanje znakova fizičkog i mentalnog umora i savetovanje odmora.</p> <p>RU: Распознавание признаков физической и умственной усталости и рекомендации по отдыху.</p>
Rider Autonomy	Autonomija vozača	Автономия райдера	<p>EN: Encouraging self-reliance and decision-making in riders.</p> <p>SR: Podsticanje samostalnosti i donošenja odluka kod vozača.</p> <p>RU: Поощрение самостоятельности и принятия решений у райдеров.</p>