



INSTITUTO SUPERIOR

DE

ESQUI Y SNOWBOARD

INGLES TECNICO SNOWBOARD

Autora: Prof. Sofia Martin

Información general/ **General information**

Donde esta la oficina de la escuela?	<b>Where is the school office?</b>
Horarios de atención al publico	<b>Opening hours</b>
A que hora esta abierta la oficina de la escuela?	<b>What are the opening hours of the school office?</b>
La oficina esta abierta desde las... hasta las...	<b>The school office is open from... to...</b>
Ventanilla	<b>Counter</b>
Secretaria	<b>Secretary</b>
Vendedor	<b>Shop assistant</b>
Director	<b>School director</b>
Reserva	<b>Reservation, booking</b>
Cual es el numero de telefono?	<b>What is the phone number?</b>
Lo vuelvo a llamar	<b>I'll call you back</b>
Confirmacion	<b>Confirmation</b>
Ticket de la clase	<b>Lesson ticket</b>
Querria cambiar la clase	<b>I World like to move the lesson to another time</b>
Este ticket es valido para/por...	<b>The lesson ticket is valid for...</b>
Pase, forfait	<b>Ticket</b>

Puntos de encuentro/ **Meeting points**

El punto de encuentro esta...	<b>The meeting point is at/ at the...</b>
División de clases	<b>Lesson division</b>
La division de clases se hace en el punto de encuentro	<b>The lesson division will take place at the meeting point.</b>
En una clase son entre... y ... alumnos	<b>Each lesson has between ... and ... clients</b>

Infraestructura/ **infrastructure**

Medios de elevación/ **transportation system**

Estacion de la base	<b>Bottom station</b>
Estacion intermedia	<b>Middle station</b>
Estacion de la cumbre	<b>Top station</b>
Teleférico	<b>Cable car</b>
Góndola	<b>Góndola</b>
Telesilla	<b>Chair lift</b>
Skilift, el/ telearrastre	<b>Ski or Drag lift</b>
T-bar	<b>T-bar lift</b>
Cinta transportadora	<b>Conveyor belt</b>
Tapiz, el/ magic carpet	<b>Magic carpet</b>
Soga	<b>Rope tow</b>
Mira hacia atrás cuando viene la percha/ silla	<b>Look back while the chair lift/ T-bar is approaching</b>
Toma la pecha detrás de la pierna de adelante	<b>Take the T-bar behind your front leg</b>
Manten la tabla plana y sigue la huella	<b>Keep your board on a flat base and stay in the track</b>

Tienda de deportes/ **Sports shop**

Alquiler	<b>Rental service</b>
Donde puedo alquilar el material?	<b>Where can i rent the equipment?</b>
La tienda alquila tablas, botas y ...	<b>The shop rents out boards, boots and ...</b>
La tienda esta...	<b>You will find the shop...</b>
Dejen que las fijaciones las regulen en la tienda	<b>Have your bindings adjusted properly at the shop</b>

Hospedaje/ **Accommodation**  
 Diversión/ **Entertainment**

Hotel	<b>Hotel</b>
Pension	<b>Boarding house</b>
Casa de vacaciones	<b>Holiday house</b>
Albergue juvenil	<b>Youth hostel</b>
Disco	<b>Disco, Night club</b>
Bar	<b>Bar, Pub</b>
Cine	<b>Cinema</b>

Restaurante/ **Restaurant**

Donde podemos comer bien?	<b>Do you know a good place to eat?</b>
Yo te recomiendo	<b>I recommend you...</b>
Desayuno	<b>Breakfast</b>
Almuerzo	<b>Lunch</b>
Cena	<b>Dinner</b>

Urgencia/ **Emergency**

El numero de telefono de la patrulla es...	<b>The emergency number is...</b>
Servicio de rescate	<b>Ski patrol</b>
Medico	<b>Doctor</b>
Farmacia	<b>Pharmacy</b>
Hospital	<b>Hospital</b>

Accidente/ **Accident**

Peligro	<b>Danger</b>
Lugar del accidente	<b>Scene of the accident</b>
Asegurar el lugar del accidente	<b>To secure the scene of the accident</b>
Que paso?	<b>What happened?</b>
Estas herido?	<b>Are you hurt?</b>
Donde te duele?	<b>Where does it hurt?</b>
Estas sangrando?	<b>Are you bleeding?</b>
Por favor quedese aquí	<b>Stay here please!</b>
Quedate acostado. No te muevas.	<b>Just lie there</b>
Voy a sacarle los esquies/tabla	<b>I'll remove your skis/ board</b>
No se preocupe	<b>Don't worry!</b>
Voy a llamar a la patrulla	<b>I'll call the ski patrol</b>
Vuelvo en cinco minutos	<b>I'll be back in five minutes</b>
Rescatar/ salvar	<b>To rescue</b>
Trineo/ Barqueta	<b>Rescue sledge</b>
Ambulancia	<b>Ambulance</b>
Helicóptero	<b>Helicopter</b>
Ferula	<b>Splint</b>
Venda	<b>Bandage</b>
Botiquin	<b>First-aid box/ kit</b>
Medicamentos	<b>Medication</b>
Herida	<b>Injury</b>
Quebradura de la pierna	<b>Broken leg</b>
Quebradura del brazo	<b>Broken arm</b>
Una herida en la rodilla	<b>Knee injury</b>
Que te mejores/ que te recuperes!	<b>I hope you feel better soon!</b>

Asesoramiento/ **Advice**

Hola, bienvenido	<b>Hello, welcome</b>
Puedo ayudarlo?	<b>What can i do for you?/ Can i help you?</b>
Yo le recomiendo	<b>I would recommend you...</b>
Puedo reservar una semana de clases	<b>Can i book a one week private lesson?</b>

privadas?	
Clase privada	<b>Private lesson</b>
Clase grupal	<b>Group lesson</b>
Cuando comienza la clase?	<b>When does the lesson start?</b>
La clase es de ... a ...hs.	<b>The lesson is from... to...hs.</b>
Eso cuesta...	<b>That costs...</b>
Dos horas de clase privada cuestan...	<b>Two hours of private lesson cost...</b>
Puede pagar con tarjeta de credito	<b>You may pay with credit card</b>
Adios y muchas gracias por su visita	<b>Good bye and thanks for visiting us</b>

#### Terreno/ **Terrain**

Pendiente/ Pista	<b>Slope</b>
Cerro	<b>Hill</b>
Montaña	<b>Mountain</b>
Valle	<b>Valley</b>
Plano	<b>Flat</b>
Subida	<b>Ascent, up hill</b>
Parte de la pista empinada	<b>Steep patch</b>
Travesia	<b>Traverse</b>
Cima, cumbre	<b>Hilltop/ Summit</b>
Depresion	<b>Depression</b>

Bump	<b>Bump, mogul</b>
Pasada estrecha	<b>Narrow pass</b>
Linea de maxima pendiente	<b>Fall line</b>
Roca	<b>Rock</b>
Cresta	<b>Ridge</b>
Cornisa	<b>Cornice</b>
Pico	<b>Peak</b>
Glaciar	<b>Glacier</b>
Grieta	<b>Crevasse</b>
Avalancha	<b>Avalanche</b>

#### Terreno artificial/ **Artificial terrain**

Parque	<b>Park</b>
Salto	<b>Jump, kicker</b>
Quarter pipe (1/4 tubo)	<b>Quarter pipe</b>
Baranda	<b>Rail</b>
Cajon	<b>Box</b>
Halfpipe (1/2 tubo)	<b>Halfpipe</b>
Copin (borde)	<b>Coping</b>
Vertical (pared lateral)	<b>Vertical</b>
Transicion	<b>Transition</b>
Plano	<b>Flat</b>
Reglas del parque	<b>Park rules</b>

Clima/ **Weather**

Cielo	<b>Sky</b>
Sol	<b>Sun</b>
Esta soleado	<b>It's sunny</b>
Nube	<b>Cloud</b>
Esta nublado	<b>It's cloudy</b>
Nieve	<b>Snow</b>
Esta nevando	<b>It's snowing</b>
Viento	<b>Wind</b>
Esta ventoso	<b>It's windy</b>
lluvia	<b>Rain</b>
Esta lloviendo	<b>It's raining</b>
Niebla	<b>Fog</b>
Hay niebla	<b>It's foggy</b>
Tormenta de nieve	<b>Snow storm</b>
Nieve humeda	<b>Wet snow</b>
Nieve fresca	<b>Fresh snow</b>
Nieve en polvo	<b>Powder snow</b>
Nieve carton	<b>Crust</b>
Nieve artificial	<b>Artificial snow</b>
Nieve honda	<b>Deep snow</b>
Nieve sopa	<b>Slush</b>
Nieve primavera	<b>Spring snow</b>
La nieve esta blanda/dura	<b>The snow is soft/ hard</b>
La pista esta helada	<b>The run is icy</b>
Temperatura	<b>Temperature</b>
Hacen menos 5 grados/ hacen tres grados	<b>It's five degrees below zero/ three degrees above zero</b>
Hace frio/ hace calor	<b>It's cold/ warm</b>
Tenes frio?	<b>Are you cold?</b>
Tengo frio	<b>I'm cold</b>
Tu nariz esta blanca	<b>Your nose is white</b>
Tenemos que ir a un lugar calido inmediatamente	<b>We must go to a warm place immediatly</b>
Hoy el peligro de avalancha es considerable	<b>The avalanche risk is high today</b>

Vestimenta/ **Clothing**

Gorro	<b>Hat, beannie</b>
Vincha	<b>Head band</b>
Guante	<b>Glove</b>
Campera	<b>Jacket</b>
Pantalon	<b>Pants, trousers</b>
Medias	<b>Socks</b>
Zapatos/ botas	<b>Shoes/ boots</b>
Anteojos de sol	<b>Sun glasses</b>
Antiparras	<b>goggles</b>
Protector solar	<b>Sun cream</b>
Protector labial	<b>Lipstick</b>

Cuerpo/ **Body**

Cabeza	<b>Head</b>
Cara	<b>Face</b>
Ojo	<b>Eye</b>
Nariz	<b>Nose</b>
Mejilla	<b>Cheek</b>

Boca	<b>Mouth</b>
Labio	<b>Lip</b>
Menton/ pera	<b>Chin</b>
Oreja	<b>Ear</b>
Pelo	<b>Hair</b>

Cuello	<b>Neck</b>
--------	-------------

Hombro	<b>Shoulder</b>
--------	-----------------

Brazo	<b>Arm</b>
Mano	<b>Hand</b>
Muñeca	<b>Wrist</b>
Dedo	<b>Finger</b>
Torso/ parte alta del cuerpo	<b>Upper body</b>
Estomago	<b>Stomach</b>
Espalda	<b>Back</b>
Cadera	<b>Hip</b>
Parte baja del cuerpo	<b>Lower body</b>
Cola	<b>Bottom</b>
Pierna	<b>Leg</b>
Pie/s	<b>Foot/ feet</b>
Talon	<b>Heel</b>
Tobillo	<b>Ankle</b>
Dedo de los pies	<b>Toe</b>
Aticulaciones	<b>Joints</b>
Musculos	<b>Muscles</b>
Pantorrilla	<b>Calf</b>
Canilla	<b>Shin</b>
Antebrazo	<b>Forearm</b>

Prenombres/ **Pronoun**

Yo, tu, el/ ella, nosotros, vosotros, ellos	<b>I, you, he/ she/ it, we, you, they</b>
Mi, tu, su, nuestro, vuestro, sus	<b>My, yours, his/ her/ its, our, your, their</b>
Es ese tu casco?	<b>Is that your helmet?</b>
Me, te, le, nos, os, les	<b>Me, you, him/ her/ it, us, you, them</b>
Esta campera me pertenece	<b>This jacket belongs to me</b>

Verbos/ **Verbs**

deslizar	<b>slide</b>
girar	<b>turn</b>
cargar	<b>load</b>
descargar	<b>unload</b>
cantear	<b>edging</b>
orientacion	<b>orientation</b>
rotar	<b>rotate</b>
flexionar	<b>flex, bend</b>
extender	<b>extend, stretch</b>
angular	<b>angulate</b>
aprender	<b>learn</b>
enseñar	<b>teach</b>
practicar	<b>practice</b>
mostrar	<b>show</b>
demostrar	<b>demonstrate</b>
imitar/ copiar	<b>copy</b>
hablar	<b>talk, speak</b>
llamar	<b>call</b>
preguntar	<b>ask</b>
contestar	<b>answer</b>
mirar	<b>look</b>
escuchar	<b>listen</b>
sentir/ percibir	<b>feel</b>
quedarse	<b>stay</b>
ayudar	<b>help</b>
dar	<b>give</b>
tomar	<b>take</b>
hacer	<b>do, make</b>
venir	<b>come</b>
cambiar	<b>change</b>
hacerse	<b>become</b>
derrapar	<b>side slip</b>
cortar	<b>cut</b>
empujar	<b>push</b>
detenerse/ frenar	<b>stop/ brake</b>
caminar	<b>walk</b>
saltar	<b>jump</b>
aterrizar	<b>land</b>
caer	<b>fall</b>
levantarse	<b>get up</b>
Soltar	<b>let go</b>
Inspirar/inhalar	<b>breath in</b>
Espirar	<b>breath out</b>
Apretar/ oprimir	<b>press</b>
Tirar/ arrastrar	<b>pull</b>
Levantar	<b>lift</b>
Sostener	<b>hold</b>
Agarrar/ sujetar	<b>hold on to</b>
Cerrar	<b>shut, close</b>

Abrir	<b>open</b>
Perder	<b>lose</b>
Encontrar (algo)	<b>find</b>
Recoger	<b>pick up</b>
Buscar	<b>look for</b>
Esperar	<b>wait</b>
Encontrar (alguien)	<b>meet</b>
Ponerse	<b>put on</b>
Quitarse	<b>take off</b>
Llevar	<b>carry</b>
Comer	<b>eat</b>
Tomar/ beber	<b>drink</b>



**Preposiciones, etc.**

en, a la	<b>at, at the</b>
en	<b>at, at the</b>
al, a la	<b>to, to the</b>
de	<b>from, from the</b>
por	<b>through</b>
al mismo tiempo	<b>at the same time</b>

**Comparacion/ Comparison**

sin- con	<b>without- with</b>
bien- mal	<b>good- bad / wrong- right</b>
grande- pequeño	<b>big- small</b>
bajo- alto	<b>short- tall</b>
ancho- estrecho	<b>wide- narrow</b>
gordo/ grueso- fino/ delgado	<b>thick- thin</b>
fuerte- debil	<b>strong- weak</b>
ligero- pesado	<b>light- heavy</b>
mas- menos	<b>more- less</b>
muchos (dias)- pocos	<b>many (days)- a few</b>
mucha (nieve)- poca	<b>a lot of (snow)- little</b>
flexionado- extendido	<b>flexed- stretched</b>
despacio- rapido	<b>slow- fast</b>
largo- corto	<b>long- short</b>
temprano- tarde	<b>early- late</b>
siempre- nunca	<b>always- never</b>
a menudo- rara vez	<b>often- rarely</b>
antes (tiempo)- despues	<b>before (time)- after</b>
adelante (lugar)- atras	<b>in front of (place)- behind</b>
aqui- alli	<b>here- there</b>
interior- exterior	<b>inside- outside</b>
dentro- fuera	<b>inside- outside</b>
debajo de- sobre/ensima de	<b>under- over</b>
debajo de- arriba de/ ensima de	<b>below- above</b>
cuesta arriba- cuesta abajo	<b>uphill- downhill</b>
hacia arriba- hacia abajo	<b>up- down</b>
cerca- lejos	<b>close- far away</b>
separado- junto	<b>separate- together</b>
ruidoso- silencioso	<b>loud- quiet</b>
oscuro- claro	<b>dark- bright</b>
duro- blando	<b>hard- soft</b>
mojado- helado	<b>wet- icy</b>
seco- mojado	<b>dry- wet</b>
frio- calor	<b>cold- hot/ warm</b>
cansado- en forma	<b>tired- fit</b>
hambriento/sediento- satisfecho	<b>hungry/ thirsty- full</b>
vacio- lleno	<b>empty- full</b>
joven- viejo- nuevo	<b>young- old- new</b>
cuidadoso- descuidado	<b>careful- careless</b>
barato- caro	<b>cheap- expensive</b>
feliz- triste	<b>happy- sad/ unhappy</b>

**Presentacion/ Introduction**

Como te llamas?	<b>What's your name?</b>
Yo me llamo... Mi nombre es...	<b>My name is...</b>
De donde sos?	<b>Where are you from?</b>
Yo soy de Argentina	<b>I'm from Argentina</b>
Yo vivo en...	<b>I live in...</b>

Cuantos años tenes?	<b>How old are you?</b>
Yo tengo ... años	<b>I'm ... years old</b>

#### Estado de animo/ **Well- being**

Como estas?	<b>How are you?</b>
Te sientes bien?	<b>Are you okay?</b>
Yo estoy bien	<b>I'm fine</b>
Yo no estoy bien	<b>I'm not so well</b>

#### Motivacion/ **Motivation**

Intentalo otra vez!	<b>Try again!</b>
No pasa nada	<b>You'll be okay</b>
Ten paciencia!	<b>Be patient!</b>
Bien hecho!	<b>Well done!</b>
Bravo!	<b>Bravo!</b>
Ya sale mucho mejor!	<b>That's much better already!</b>

#### Critica/ **Criticism**

No esta bien	<b>Not good</b>
No esta tan bien, prueba otra vez asi...	<b>That's not so good, try again like this...</b>
Lo puedes hacer mejor!	<b>You can do better!</b>
Eso es muy peligroso!	<b>That's very dangerous!</b>

#### Metodologia para snowboard

Introduccion al equipo	<b>Equipment introduction</b>
Actitud basica de equilibrio	<b>Basic stance</b>
Ponerse y sacarse la tabla	<b>To put on and take off the board</b>
Moverse en el plano con un pie en la fijacion	<b>To move around the flat with one foot attached to the board</b>
Subir con un pie en la fijacion	<b>To climb a slope with one foot attached to the board</b>
Descenso directo	<b>Straight run</b>
Derrapar	<b>Side slip, skid</b>
Diagonal derrapada	<b>Diagonal side slip, traverse</b>
Frenar	<b>Brake/ stop</b>
Vuelta Base	<b>Basic turn</b>
Primer cambio de direccion	<b>First direction change</b>
Vuelta Basica	<b>Basic turn with flexion and extention</b>
Super	<b>Carve turn</b>
Corto	<b>Short turn</b>
Hacer snowboard fuera de pista	<b>Riding off pist</b>
Hacer snowboard en bumps	<b>Riding moguls</b>
Nieve onda	<b>Powder riding</b>
Informacion sobre seguridad, avalanchas y el tiempo	<b>Information on safety, avalanches and weather</b>

#### Material/ **Equipment**

Nose	<b>Nose</b>
Tail	<b>Tail</b>
Canto	<b>Edge</b>
Base	<b>Base</b>
Botas	<b>Boots</b>
Cordones	<b>Laces</b>
Fijaciones	<b>Bindings</b>
Correa de seguridad	<b>Leash</b>
Straps	<b>Strap (buckle)</b>
Hi-back, spoiler	<b>Hi- back</b>
Mochila	<b>Rucksack, backpack</b>

Casco	Helmet
Espaldera	Back protection
Muñequeras	Wrist guard, protection
Encerar la tabla	To wax the board
Afilar los cantos	To sharpen the eadges

Posiciones en la tabla/ **Positions on the board**

Goofy (el pie derecho adelante)	Goofy (right foot in front)
Regular (el pie izquierdo adelante)	Regular (left foot in front)
Manten la tabla plana sobre la nieve	Hold your board flat on the snow
Ponte con la tabla cruzada a la pendiente	Position yourself with the board crossing the slope
Ponte sobre el canto de dedos	Stand on the toe eadge
Ponte sobre el canto de talon	Stand on the heel edge
Posicion relajada	Relaxed posture

Niveles de apredizaje/ **Learning levels**

Principiante	Begginer
Avanzado	Advances
Experto	Expert

Organizacion de la clase/ **Leasson organization**

Vengan todos conmigo	Everyone come with me
Miren todos	Everyone look here
Formen un semi circulo	Form a semicircle
Hagamos un circulo	Form a circle
Ponganse en linea	Line up
El primero frene debajo del instructor	The first one will stop below the instructor
Pasen por detrás del instructor	Pass behind the instructor
Voy a mostrarlo	I'll show you
Esperen a un lado de la pista	Wait on the side of the slope/run
Uno detrás del otro	One after the other
Tomense de las manos	Hold hands
Bajen solos	Ride alone
Andar de a dos	Ride two and two
Uno detrás del otro	Ride behind each other

Tipos de clases/ **Lesson types**

Clase grupal	Group lesson
Clase reducida	Small group
Clase privada	Private lesson
Filamar	Video recording/ film
Analisis del video	Video analysis

Pista/ **Slope, Run**

Pista verde	Green run
azul	Blue
Roja	Red
Negra	Black
Empinado	Steep
Suave	Gentle
Plano	Flat
Pista abierta	Open run
Pista cerrada	Closed run
Bajar la velocidad/ Despacio	Slow down

Frases utiles/ **Usefull frases**

Hola mi nombre es.....	Hello, my name is.....
Como te llamas?	What is your name?
Que nivel tenes?	What level do you have?
Es la primera vez que haces snowboard?	Is it the first time you snowboard?
Así es como llevamos la tabla	This is how we carry the board.
Mírenme	Look at me.
Copíneme	Copy me.
Nos juntamos acá.	We meet here.
Vamos allá.	Let's go there.
Me entienden?	Do you understand?
Las partes de la tabla son...	The parts of the board are...
Esta es la actitud básica de equilibrio.	This is the basic stance.
Relájense	Relax
Flexiona las rodillas / los tobillos	Flex/bend your knees / ankles
Brazos abiertos al costado del cuerpo	Open your arms to the side of your body
Miren adelante	Look ahead
Mantene tu peso en tus dos piernas por igual	keep your weight in both legs equally
Pon mas peso en la pierna derecha/ izquierda	Put more weight on the right/ left leg
Traten de deslizar	Try to slide
Trata de mantener tu equilibrio	Try to maintain/keep your balance
Pasos cortitos / chiquitos	Little/small steps
Formen una fila por favor	Please make/form a line.
Párense cruzados a la LMP	Stand across the fall line
Les voy a explicar lo que vamos a hacer	I'm going to explain what we are going to do
Les voy a mostrar lo que vamos a hacer	I'm going to show what we are going to do
Ahora probalo	Now try it
Muy bien	Very good
Uno por vez	One at a time
Uno atrás de otro	One behind the other
Manten la tabla plana	Hold your board on a flat base
Siempre paren por debajo del grupo	Always stop below the group
Trata de guiar con los pies para cambiar de dirección	Try to guide/steer with the feet to change direction
Flexiona y toca tus botas	Bend your knees and touch your boots
Extiéndete y toca el cielo	Stretch and touch the sky
Pequeños saltos	Small jumps
Pon las manos en la cadera/ cruza los brazos/ pon las manos detrás de tu espalda	Put your hands on your waist/ Cross your arms/ Put your hands behind your back
La LMP cambia de un lugar al otro	The falling line changes from one place to the next
Te estas inclinando hacia...	You are leaning...
Mantene tu cuerpo centrado	Keep your body centered
Subiremos caminando por el costado de la pista	We are going to hike up on the side of the slope
Quédense en esta pista	Stay on this slope/run
Sigan practicando lo mismo	Keep practicing the same thing
Adiós, que se diviertan	Good-bye, have fun.
Nos vemos mañana.	See you tomorrow

#### Uso de medios de elevación

#### Ski lift (Poma)/ Ski/ Drag lift

Mira para atrás cuando se aproxima el disco	Look behind you as the disk approaches
Colocalo entre tus piernas	Put the disk between your legs
Mantén la tabla plana y derecha	Keep your board flat and straight
Mantente parado	Stay standing up
No te sientes en el disco	Dont seat on the disk
Si te caes, alejate rapidamente de la huella	If you fall, quickly clear the track

Esperame a un costado/ arriba	Wait for me at the side/ top
Bájate arriba del todo, donde es plano	Get off at the top, where is flat

#### Tele silla/ **Chair lift**

Mira para atrás cuando se aproxima la silla	Look behind you as the chair lift approaches
Baja la barra de seguridad	Close the safty bar
La salida es para la derecha/ izquierda	The run out is to the right/ left
Yo te voy a ayudar	I'm going to help you
Cuando te aviso nos paramos	At my comand we stand up
Mira a donde vas	Look where you are going
Frena	Slow down/ brake/ stop

#### Progresión/ **Progresion**

##### Introducción al equipo/ **Introduction to equipment**

Esta es la base de la tabla	This is the base of the board
Estos son los cantos	These are the edges
Si no sabes con qué pie vas adelante pretende que tense una baranda abajo de tus pies y tense que caminar sobre ella de costado. Con qué pie irías adelante?	Pretend that you have to walk on a rail sideways. Which foot would you take on the front?
Actitud Básica de Equilibrio	Basic stance
Rodillas y tobillos flexionados	Knees and ankles bent
Espalda derecha	Straight back
Hombros paralelos a la tabla	Shoulders parallel to the board
Mirar a donde quiero ir	Look where you want to go
Brazos abiertos	Arms opened
Posición relajada	Relaxed body position

##### Desplazamientos/ **Activities on flat terrain**

Ponemos la tabla en el piso, metemos el pie en la fijación de adelante y ajustamos los straps.	Put the board on the ground, place your foot inside the front binding and strap in.
Poner el pie de atrás de la tabla y levantarla	Put your back foot behind your board and lift the board up.
Poner la tabla plana en el piso y hacerla deslizar de un lado a otro.	Place your board on a flat base and make it slide from one side to the other
Apoyar el canto de talones sobre la nieve y hacerlo deslizar de un lado a otro	Stand on your heel edge and make it slide from one side to the other
Ahora lo mismo pero sobre el canto de dedos	Now, same thing but on the toe edge
Deslizar con la tabla plana	To slide on a flat base
Nos empujamos con el pie de atrás, como un skate	Push with the back foot, like a skateboard
Poner el pie de atrás sobre la tabla (adelante de la fijación de atrás).	Put your back foot on the board (against the back binding).
Usa el canto para caminar para arriba	Use your edge to climb up the hill

##### Descenso directo/ **Straight running**

Descenso sobre la LMP en ABE	Staight run on the falling line with a basic stance position
Mirar todo el tiempo a donde quiero ir	Always look where you want to go
Pequeños saltos	Small jumps
Aterrizza con la tabla plana	Land on a flat base
Tocarse las botas/ cabeza	Touch your boots/ head
Pon mas peso en la pierna de adelante	Put more weight on your front leg
Usar los cantos para doblar/frenar	Use the edges to brake/turn
Una vez que la tabla esta deslizando pone	Once your board is sliding, put pressure

presión en el canto de talones/ dedos	<b>on your heel/ toe edge</b>
Para frenar saca el pie de la tabla	<b>To brake, take your back foot of the board</b>

#### Derrapaje/ **Side slipping**

Deslizarse cruzando la LMP	<b>Slide crossing the falling line</b>
Mantener el peso en las dos piernas por igual	<b>Keep your weight in both legs equally</b>
Centrado	<b>Centered</b>
Mantener el peso en el canto de talones/ dedos	<b>Keep your weight on the heel/ toe edge</b>
Mirar hacia donde voy	<b>Look where you are going</b>
Brazos relajados al costado del cuerpo	<b>Arms relaxed at the side of your body</b>
Flexiona las rodillas	<b>Bend your knees</b>
Para deslizarte, quita presión del canto de talones reduciendo la anulación	<b>To slide, take pressure off the edge reducing the angle</b>
Para frenar pon mas presión en el canto	<b>To brake, put more pressure on the edge</b>

#### Diagonal derrapada/ **Diagonal side slip**

Traslada el peso al pie derecho/ izquierdo	<b>Put more weight on your right/ left foot</b>
Disminuye el ángulo de la tabla respecto a la nieve	<b>Reduce the angle between the board and the snow</b>
Aumenta el ángulo de la tabla respecto a la nieve	<b>Increase the angle between the board and the snow</b>
Simetría de brazos	<b>Simetric arms</b>
Concéntrate en un punto al que quieres llegar	<b>Focus on where you want to go to</b>

#### Vuelta Base/ **Basic turn**

Cambio de dirección	<b>Change of direction</b>
Siempre con el pie derecho/ izquierdo adelante	<b>Always keep your right/ left foot at the front</b>
Comienza con los pies y trasmite el movimiento al resto del cuerpo	<b>Start the movemt with your feet and transfer it to the rest of the body</b>
Velocidad reducida	<b>Reduce speed/ Slow down</b>
Cambio de canto	<b>Change of edge</b>
Desplazate hacia delante	<b>Lean foward</b>
Redistribución del peso	<b>Weight redistribution</b>
Disminución de la anulación	<b>Reduce the angle</b>
Vuelta derrapada	<b>Skidded turn</b>
Acción Directriz	<b>Steering accction</b>

#### Vuelta Basica/ **Basic turn with flexion and extention**

Flexión	<b>Flexion/ bend</b>
Absorción	<b>Unload</b>
Extensión	<b>Extention/ stretch</b>
Carga	<b>Load</b>
Menos diagonal/ reduci la diagonal	<b>Less diagonal/ Reduce the diagonal</b>
Vuelta derrapada	<b>Skidded turn</b>
Extiende las piernas contra la nieve	<b>Extend your legs against the snow</b>

#### Encadenamientos Básicos/ **Basic chain**

Vuelta grande	<b>Big/ long turn</b>
Vuelta chica	<b>Small/ short turn</b>
Comenzamos con vueltas grandes y las vamos achicando	<b>We start with big turns and we reduce the size as we go down</b>
Ritmo	<b>Rhythm</b>
Control de velocidad/ controla tu velocidad	<b>Speed control/ Control your speed</b>
Vueltas derrapadas	<b>Skidded turns</b>
Forma de cono	<b>Cone shape</b>

### Absorción de montículos/ **Bumps/ Moguls**

Montículos pequeños	<b>Small bumps/ moguls</b>
Absorción/ flexión sobre el montículo	<b>Absorb/ bend over the bump</b>
Carga/extensión en las depresiones	<b>Load/ stretch at the depressions</b>
Intentar mantener el centro de gravedad a la misma altura	<b>Try to keep the center of gravity at the same height</b>
Las piernas se mueven para arriba y para abajo, no la parte alta del cuerpo	<b>Your legs move up and down, not the upper body</b>
Debemos anticipar visualmente los montículos y las depresiones	<b>We should visually anticipate the bumps and depressions</b>
Tratamos de girar alrededor de los montículos	<b>Try to turn around the bumps</b>

### Nieve Honda/ **Powder riding**

Nos adaptamos al terreno y a las condiciones de la nieve	<b>We adapt to the terrain and the snow conditions</b>
Mantener distancia	<b>Keep your distance</b>
Utilizamos mas la base de la tabla	<b>We use to the base of the board more</b>
Flotar	<b>Float</b>
Hundirse	<b>Sink</b>

### Súper/ **Carving**

Vueltas cortadas	<b>Carved turns</b>
Línea fina	<b>Thin line</b>
Mayor velocidad	<b>More speed</b>
Ritmo	<b>Rythm</b>
Fluir	<b>Flow</b>

### Corto/ **Short turns**

Movimientos rápidos	<b>Fast/ quick movements</b>
Fijar un punto	<b>Set a visual point</b>
Bajar sobre la LMP	<b>Go down on the falling line</b>
Cambio de canto dinámico	<b>Dinamic change of edge</b>
Acentuamos la AD	<b>Increase the steering</b>

### Bibliografía utilizada:

- Manual de Ingles Técnico por Dolores Poodts
- Multilingual Dictionary of Snow Sport Instruction
- Manual de Snowboard (Técnica Argentina)
- Instructor handbook (BASI)

Autora: Sofia Martin