

Obsah

Snowboarding za 3 dny	7	Metodika	37
Jak to všechno začalo	8	Základní trénink – 1. den ..	38
Zlatokopecký oř z Rauristalu ...	8	Nošení snowboardu	38
Snurf	8	Zahřátí	38
Tom Sims a Jake Burton	8	Cvičení na rovině	46
Vývoj v Evropě	9	Připínání snowboardu (nástup do vázání)	52
Swingbo	9	Smýkání po spádnicí	56
Vývoj svazů a škol	9	Smýkání šikmo svahem	60
Vybavení	11	Základní trénink – 2. den ..	63
Snowboard	11	Základy smýkaných oblouků .	63
Vázání a boty	13	Jízda na lyžařském vleku	71
Oblečení	15	Základní trénink – 3. den ..	74
Další ochranné pomůcky	16	Pokračovací trénink oblouků ...	74
Péče o snowboard	16	Profesionální trénink	77
Zážitky bez rizika	21	Řezané oblouky (carving)	77
Partnerský systém („buddy“ systém)	21	Freeride – jízda ve hlubokém sněhu	84
Prevence rizik a zranění	21	Freestyle	88
Bezpečnostní zásady pro snowboardisty	22	Soutěže	96
Snowboardistické know-how .	24	Sjezdové soutěže	100
Systém člověk–materiál–terén ...	24	Snowboarding s mládeží .	107
Způsoby jízdy na snowboardu ...	25	Věk a zásady pro vyučování snowboardingu	107
Zahájení oblouku	25	Snowboard, boty a vázání pro děti	115
Jednotlivé fáze oblouku	28	Bezpečnost	117
Příprava a suchý trénink ...	30	Pravidla snowboardingu	117
Nácvik pádů	30	Vyloučení stresových faktorů ...	118
Správná noha na správném místě .	31		
Backsidová a frontsidová strana	32		
Kondiční příprava	32		
Snowboardistická terminologie	34		