

# OBSAH

Úvod	7
1. Lexikon surfu	11
2. Historie surfu	18
3. Surfové lokality (Surf Spoty)	27
4. Oceán, přírodní podmínky, ekologie	40
5. Surfové disciplíny	50
6. Surfová prkna (Surf Boards) a surfové doplňky	56
7. Technické údaje surfu	61
8. Výroba surfu	68
9. Pravidla surfu a bezpečnost při surfování	70
10. Surfové soutěže	73
11. Metodika surfingu	81
– Porozumění oceánu a vlnám	82
– Základy surfingu	88
– Zdokonalování surfingu	119
12. Surfová příprava	135
– Stretching	135
– Posilování	137
– Surfový simulátor	139