

Úvod.....	7
Historie a současnost snowboardingu.....	9
Výstroj a výzbroj.....	15
Snowboard.....	15
Konstrukční popis snowboardu.....	16
Stavba snowboardu.....	19
Vázání.....	20
Tvrdé (deskové) vázání.....	20
Měkké (freestylové) vázání.....	20
Bezpečnostní vázání.....	22
Montáž vázání.....	22
Poloha vázání.....	23
Rozteč vázání.....	23
Úhel vázání.....	24
Postoj.....	24
Boty.....	26
Tvrdá bota (Hardboot).....	26
Měkká bota (softboot).....	28
Oblečení.....	29
Doplňky.....	30
Nákup vybavení.....	31
Údržba vybavení.....	33
<b>Technika jízdy na snowboardu.....</b>	<b>37</b>
Základní prvky.....	37
Nošení a nastupování.....	37
Základní postoj.....	40
Padání a vstávání.....	41
Rovnováha.....	43
Koloběžka.....	45
Jízda po spádnicí.....	46
Sesouvání po spádnicí.....	47
Sesouvání šikmo svahem.....	48
Jízda šikmo svahem.....	48
Jízda na vleku.....	49
Alpská jízda.....	51
Partnerský systém.....	51
Škola oblouků.....	52
Aplikace v praxi.....	52
Smykové oblouky.....	53

# Snowboarding

Vykrojené oblouky – carving .....	57
Terénní nerovnosti – skoky .....	61
Vitelli turn .....	62
Jízda v boulicích .....	64
Jízda na zledovatěném sněhu .....	65
Jízda v mokřím (těžkém) sněhu .....	65
Freestyle .....	66
Základní dovednosti .....	66
Rovný skok .....	69
U-rampa .....	84
Freeriding .....	97
Jízda v hlubokém sněhu .....	98
Extrémně prudké svahy .....	99
Věková specifika .....	101
<b>Bezpečnost na snowboardu</b> .....	103
Zásady bezpečné jízdy .....	103
Riziko úrazů .....	104
Bezpečnost při freeridingu .....	105
<b>Snowboardové závody</b> .....	109
Alpské disciplíny .....	110
Freestyleové disciplíny .....	111
Boardercross – Snowboardcross .....	111
Extrémní snowboarding .....	112
<b>Horská střediska</b> .....	113
Česká zimní střediska .....	113
Zahraniční střediska .....	115
Náhrada hor .....	116
Alpské ledovce .....	117
Exotická střediska .....	117
<b>Snowboarding a ekologie</b> .....	119
<b>Snowboarding v číslech</b> .....	121
<b>Závěr</b> .....	123
<b>Literatura</b> .....	124
<b>Slovník základních pojmů</b> .....	125
<b>Horská služba a snowboarding</b> .....	127
<b>Studium snowboardingu</b> .....	127
<b>O autorech</b> .....	128