

Obsah

1	Úvod	7
2	Historie freeskiingu	9
	Big mountain	9
	Newschool	11
3	Rozdělení lyžařských disciplín	13
	Newschool	14
	Freeride	18
4	Vybavení	19
	Lyže – twintipy	19
	Lyžařské boty	21
	Vázání	21
	Ostatní vybavení	22
5	Snowparky	24
	Překážky určené pro jibbing	26
	Překážky určené pro skákání	31
6	Freestylové triky	35
	Základní graby	35
	Rotace	44
	Fázování triku	52
	Tvoření názvů triků	54
	Big air trick tipy	56
		61
	Jibbing trick tipy	68
8	Letní trénink	76
	Skoky do vody	76
	Ledovce a jiné možnosti letního tréninku	80
9	Strečink	83

10	Pravidla chování ve snowparku	91
11	Slovník základních pojmů	92
12	Přehled snowparků	97
	Česká republika	97
	Evropa	97
	Ostatní parky ve světě	98
	Závěr	99
	Literatura	101