

# OBSAH

<b>OBSAH</b> .....	<b>3</b>
<b>ÚVOD</b> .....	<b>5</b>
<b>VZNIK A VÝVOJ SNOWBOARDINGU</b> .....	<b>7</b>
SNOWBOARDING V ČESKÉ REPUBLICE.....	8
<b>ZÁKLADNÍ TERMINOLOGIE</b> .....	<b>9</b>
<b>SNOWBOARDING NA ŠKOLÁCH</b> .....	<b>10</b>
<b>ZÁKLADNÍ VYBAVENÍ</b> .....	<b>13</b>
SNOWBOARD.....	13
<i>Technologie</i> .....	18
VÁZÁNÍ A BOTY .....	19
OBLEČENÍ .....	23
<i>Bunda, kalhoty</i> .....	25
<i>Rukavice</i> .....	26
<i>Doplňky</i> .....	26
<b>STRUČNÉ ZÁKLADY TEORIE TĚLESNÝCH CVIČENÍ</b> .....	<b>27</b>
POHYBOVÉ SCHOPNOSTI A DOVEDNOSTI .....	27
MOTORICKÉ UČENÍ .....	29
UČEBNÍ CÍLE A OSOBNOST INSTRUKTORA.....	31
MOTIVACE .....	31
PŘEDPOKLADY ŽÁKA .....	32
VIZUÁLNÍ A VERBÁLNÍ INFORMACE .....	33
UVĚDOMĚLÁ A NEUVĚDOMĚLÁ PRÁCE PŘI POHYBU .....	34
METODICKÝ POSTUP .....	34
ORGANIZACE VÝUKY .....	36
<b>VÝUKA SNOWBOARDINGU</b> .....	<b>39</b>
ZÁKLADNÍ ČLENĚNÍ VÝUKY SNOWBOARDINGU.....	39
VŠEOBECNÁ PRŮPRAVA .....	40
SPECIALIZOVANÁ PRŮPRAVA.....	44
OBLOUKY .....	48
ZÁKLADY SKOKŮ A TRIKŮ .....	54
<b>BEZPEČNOST PŘI SNOWBOARDINGU</b> .....	<b>55</b>
OBECNÉ ASPEKTY BEZPEČNOSTI .....	55
ZÁKLADNÍ PRAVIDLA POHYBU NA SJEZDOVCE .....	56
SEDMERO INSTRUKTORA SNOWBOARDINGU .....	58
NEBEZPEČÍ NA HORÁCH .....	60
PRVNÍ POMOC .....	61
<i>Činnost záchránce</i> .....	61
<i>Poškození chladem - celkové a místní</i> .....	62
<i>Stuneční a sněžná slepota</i> .....	63
<i>Základní vybavení pro krizové situace v horském terénu</i> .....	63
<i>Ztráta orientace, zablouzení</i> .....	64
<i>Lehké zranění, lehké zranění s neschopností dalšího pohybu a těžké zranění</i> .....	64
<i>Smrteelné zranění</i> .....	64
ZÁKLADNÍ VYBAVENÍ PRO KRIZOVÉ SITUACE .....	65
ZÁCHRANA V HORÁCH POMOCÍ VRTULNÍKU.....	66
<b>FREESTYLE</b> .....	<b>68</b>
<b>FREERIDE</b> .....	<b>71</b>

SPECIÁLNÍ VYBAVENÍ .....	71
TECHNIKA JÍZDY VE VOLNÉM TERÉNU .....	72
LAVINY – PREVENCE, ZÁCHRANA .....	73
<b>SOUTĚŽNÍ DISCIPLÍNY A STRUČNÁ PRAVIDLA .....</b>	<b>78</b>
FREESTYLOVÉ DISCIPLÍNY .....	78
ALPSKÉ DISCIPLÍNY .....	79
<b>SNOWBOARDING A OCHRANA PŘÍRODY .....</b>	<b>81</b>
EKOLOGICKÉ DŮSLEDKY PROVOZOVÁNÍ ZIMNÍCH SPORTŮ .....	81
NÁMĚTY K PROBLEMATICE OCHRANY PŘÍRODY .....	81
<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>83</b>
<b>POUŽITÁ LITERATURA A DALŠÍ ZDROJE .....</b>	<b>84</b>