

OBSAH

Alpská technika jízdy 20
aneb Pojdme si užít

Cesta k prvnímu klouzání 28

- Rozcvičení 28
- Kontrola materiálu 28
- Nástup do vázání 29
- Základní pojmy 29
- První cviky 30

Driftový oblouk 34

- Driftový oblouk
čelem ke svahu 35
- Základní
driftový oblouk 36
- Základní oblouk
s odlehčením vzhůru 38
- Základní oblouk
s odlehčením dolů 40

Řezaný oblouk 43

- Řezaný oblouk
čelem ke svahu 43
- Základní
řezaný oblouk 44
- Řezaný oblouk
s odlehčením vzhůru 46
- Řezaný oblouk
s odlehčením dolů 48
- Krátký driftový
oblouk 50
- Krátký řezaný
oblouk 50
- Jump turn
Vitelli turn 51
- Jízda v boulích 52
- Jízda v hlubokém
sněhu 55

Závody

aneb Úvod

do slalomové techniky 56

- Slalomová technika
s překlápěním 56
- Slalomová technika
s odlehčením vzhůru 59
- Superobří slalom 60
- Zrychlený oblouk 61

Snowboard 15

- Pružnost 16
- Tvrdost 16
- Vykrojení 16
- Skluznice 16
- Tvary špiček a patek 16

Vázání 19

- Deskové vázání 19
- Botičkové vázání 19
- Bezpečnostní vázání 19

Obuv 23

- Tvrdá obuv 23
- Měkká obuv 23

Výstroj 24

- Péče o snowboard 24
- Broušení hran 24
- Oprava a čištění
skluznice 24
- Voskování 24

Předmluva 5

Úvod 8

Sen o klouzání

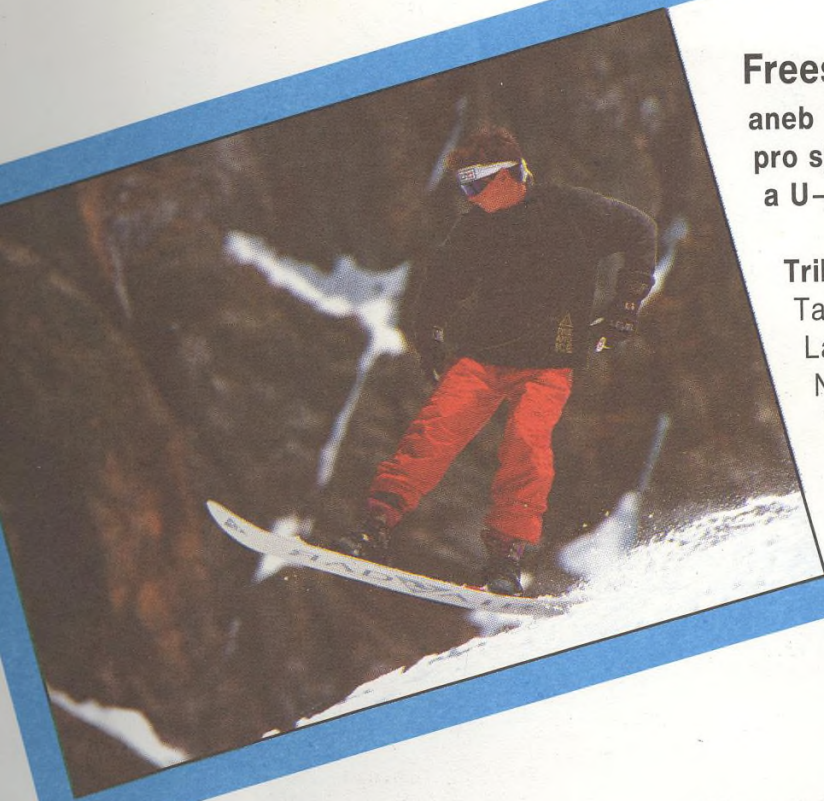
Historie 11

Zpět ke kořenům

Výzbroj a výstroj 15

Co patří
ke snowboardingu





Freestyle

aneb Triky
pro sjezdovku
a U-rampu 63

Triky pro sjezdovku 64

Tailwheelie 64
Laybackslide 65
Noseroll 180° 66
Tailroll 180° 67
Ollie 68

Skoky z můstku 69

Backscratcher 69
Slob air 70
Tailgrab 71
Backside
Tweak air 72
Tuck Knee 73
Iguana Backflip 74

Halfpipe

aneb U-rampa: 77
Připraveni vzlétnout 77
Frontside Airs 78
Frontside Air 79
Crossbone Lean Air 81
Frontside Nosebone 83
Chicken Salad 84

Backside Airs 86

Mute Air 86
Method Air 89
Tai Pan 90
Backside Tailgrab 93

Airs to Fakie 94

Backside Tweak
to Fakie 94

Inverts 96

HoHo Plant
Backside 96
Andrecht
Handplant 98
Miller Flip 100
Elguerial 102

Spin Tricks 104

Frontside 360°
Nosebone 104
Frontside 540°
Leangrab 107
McTwist 108

Freeriding

aneb Ježdění
ve volné
přírodě 110

Jak dále? 116

Snowboarding
v Čechách 119

