

Obsah

Úvod / 7

Slovník používaných pojmů / 8

1 Teoretická část / 9

Základní lyžařská výzbroj / 10

Lyže / 10

Vhodné lyže pro některé typické skupiny lyžařů / 13

Vázání a podložka / 16

Sjezdové boty / 18

Údržba lyží / 20

Ruční broušení hran / 20

Oprava poškozené skluznice / 21

Napouštění skluznice parafinem / 22

Údržba lyží a seřízení vázání v odborném servisu / 24

Uskladnění lyží během letního období / 24

Základní technické principy carvingu / 25

Klíčové dovednosti pro dokonalé zvládnutí carvingových oblouků / 27

Základní carving / 27

Racecarving / 28

Funcarving / 28

Bezpečnost při jízdě na lyžích / 30

Pravidla chování na sjezdových tratích / 30

Vnější faktory ovlivňující lyžařský projev / 31

Subjektivní příčiny nebezpečných situací / 32

Další možnosti zvýšení bezpečnosti / 32

2 Praktická cvičení / 33

Rozcvičení před jízdou / 34

Průprava na inline bruslích / 37

Charakteristika vhodné výzbroje, výstroje a doplňkového materiálu / 37

Cvičení základní rovnováhy / 38

Vyjíždění oblouků / 41

Vyjíždění oblouků po jedné brusli / 43

Oblouky na svahu / 44

Průprava na supershorties / 48

Charakteristika vhodné výzbroje / 48

Carvingová vlnovka / 56

Carvingové oblouky / 61

Cvičení na běžných carvingových lyžích / 67

Charakteristika vhodné výzbroje / 67

Základní carving / 67

Carvingová vlnovka / 77

Základní carvingový oblouk / 79

Racecarving / 88

Funcarving / 99

Literatura / 112