



MZK-UK Brno



2610201542

Poděkování autora za cenné připomínky při psaní této knížky patří především: Josefu Masopustovi, Ing. Jaromíru Pluskalovi, Mgr. Miroslavu Poddanému, Ing. Janu Skřivánkovi a doc. Janu Štumbauerovi, CSc.

796/799

695 559	
MORAVSKÁ ZEMSKÁ KNIHOVNA	
sign. 2-7725.282	

Jan Maršík

Carving

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@gradapublishing.cz, www.grada.cz
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
jako svou 1829. publikaci

© Grada Publishing, a.s., 2003

Odpovědná redaktorka Ivana Kočí
Grafická úprava Jiří Pros
Ilustrace Vít Červenka, Monika Wolfová
Fotografie na obálku 3. PRINCOVA A. S.
Sazba Lenka Neumannová
Návrh obálky Trilabit s.r.o.
Grafická úprava obálky FPS REPRO
Počet stran 100
První vydání, Praha 2003
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

ISBN 80-247-0594-X

▶ Předmluva	9
▶ Úvod	10
Několik slov k historii carvingu	11
▶ Carvingové lyže	13
Typy lyží a jejich názvy	14
Délka lyží	16
▶ Trochu teorie	17
Co si představit pod pojmem technika	17
Jak se dají odstranit chyby	17
Rozdělení oblouků	19
▶ Jak postupovat	22
▶ Pohybové dovednosti	24
Základní pohybové dovednosti	24
Rozšiřující pohybové dovednosti	27
▶ Sjezdová průprava	30
Sjíždění v základním sjezdovém postoji	31
Sjezd šikmo	33
Odšlapování a bruslení	34
Jízda na vleku	36
Přejíždění nerovností	36
Jak začínat, není-li v blízkosti mírný svah?	37
▶ Mírná a zvýrazněná vlnovka	39
▶ Základní oblouky	43
▶ Carvingové oblouky	48
▶ Modifikované oblouky	54
Oblouky v pluhu	54
Oblouky z přívratu vyšší lyží	55
Oblouky ke svahu	57
Snožné oblouky	57
Oblouky s přibrzděním	62
Oblouky s přeskokem	63
Oblouky v boulicích	64
Oblouky v hlubokém sněhu	68



▶	Jízda v náročných podmínkách	70
	Tvrde zledovatělé tratě	70
	Boulovatý terén	71
	Ztížené sněhové podmínky	72
	Prudké svahy	72
▶	Racecarving	73
	Několik rad pro zvládnutí carvingových oblouků.	77
▶	Funcarving	81
▶	Bezpečné lyžování	84
	Protážení před jízdou	85
	Jízda v terénu	87
▶	Kondiční příprava	89
	Pohybové schopnosti lyžaře	90
▶	Použitá literatura	95