

# Obsah

Úvod / 7

Slovník základních pojmů / 8

## 1 Teoretická část / 11

Výzbroj / 12

Vlastnosti freestylového a alpského vybavení / 13

Snowboard / 14

Konstrukční popis snowboardu / 15

Stavba snowboardu / 17

Nákup snowboardu / 18

Vázání / 19

Měkké vázání / 19

Tvrdé vázání (deskové, slalomové) / 21

Postoj / 21

Úhel vázání / 22

Poloha vázání / 23

Rozteč vázání / 23

Montáž vázání / 24

Nákup vázání / 24

Boty / 25

Měkká bota (softboot) / 25

Tvrdá bota (hardboot) / 26

Nákup bot / 27

Výstroj a doplňky / 28

Oblečení / 28

Bezpečnostní výstroj / 28

Doplňky / 29

Servis vybavení / 30

Broušení hran / 30

Péče o skluznici / 32

## 2 Praktická část / 33

Technika a metodika jízdy na snowboardu / 35

Jak začít / 35

Partnerský systém / 36

Základní prvky / 37

Alpská jízda / 58

Smykové oblouky / 59

Carving / 74

Terénní nerovnosti - skoky / 90

Jízda v hlubokém sněhu / 94

Seznam použité literatury / 95

O autorech / 96