

OBSAH



1 Úvod 7



2 Vznik a vývoj snowboardingu 11



3 Základní vybavení 15

- 3.1 Snowboard 16
- 3.2 Vázání a boty 22
- 3.3 Oblečení a ostatní vybavení 25
- 3.4 Jak vybrat vhodné vybavení 29



4 Výuka snowboardingu 33

- 4.1 Všeobecná příprava 36
- 4.2 Specializovaná příprava 42



5 Freestyle 61

- 5.1 Základní dovednosti 64
- 5.2 Skoky – kickers 70
- 5.3 U-rampa – halfpipe 88
- 5.4 Jibbing, slopestyle 100



6 Freeriding 113

- 6.1 Speciální vybavení 114
- 6.2 Technika jízdy ve volném terénu 116
- 6.3 Laviny – záchrana a prevence 119



7 Bezpečnost při snowboardingu 123

- 7.1 Obecné aspekty bezpečnosti 124
- 7.2 Základní pravidla pohybu na sjezdovce . . 126
- 7.3 Nebezpečí na horách 128
- 7.4 První pomoc 130
- 7.5 Záchrana v horách pomocí vrtulníku . . . 131



8 Soutěžní disciplíny a stručná pravidla 133

- 8.1 Freestylové disciplíny 135
- 8.2 Alpské disciplíny 137
- 8.3 Ostatní disciplíny 139

Základní terminologie 140

Závěr 142

Literatura 143