

Obsah

▶ Úvod	7
O knize	7
O snowboardingu	8
▶ Historie a současnost snowboardingu	10
Snowboarding ve světě	10
Snowboarding v Čechách	14
▶ Jak začít	17
▶ Vybavení	19
Vlastnosti vybavení pro freestyle a alpine	19
Nákup vybavení	22
Snowboard	26
Vázání	33
Boty	42
Oblečení	45
Bezpečnostní výstroj	46
Doplňky	47
Údržba vybavení	49
▶ Technika a metodika jízdy na snowboardu	54
Partnerský systém	55
Základní prvky	55
Alpská jízda	68
Smykové oblouky (smýkané, driftové)	69
Carvingové oblouky (vykrojené, řezané)	78
Terénní nerovnosti a skoky	86
Jízda v boulích	87
Freeriding	90
Freestyle	95
▶ Věková specifika	134



▶ Snowboardové závody	137
Alpské disciplíny	137
Freestylové disciplíny	139
▶ Bezpečnost na snowboardu	141
Zásady bezpečné jízdy	141
Bezpečnost při freeridingu	143
▶ Snowboarding s padákem či plachtou a snowboarding na písku	146
▶ Slovník základních pojmů	149
▶ Závěr	151
▶ Seznam použité literatury	153