

OBSAH

Předmluva /5/

WINDSURFING /7/

Úvod

Windsurf a jeho části /10/

Údržba windsurfu /15/

Nácvik techniky jízdy /17/

Kondiční příprava /37/

Plavební vyhláška /39/

Závodní taktika /40/

Závěr

ZÁVĚSNÉ LÉTÁNÍ /47/

Úvod

Z historie závěsného létání /50/

Typy závěsných kluzáků /52/

Aerodynamika /59/

Létání na závěsných kluzácích /68/

Nebezpečí při letu /75/

Meteorologie /77/

Terén /90/

Bezpečnost při létání /92/

Záchranné padákové systémy /96/

Pravidla pro létání /98/

Závěr

SKATEBOARDING /105/

Úvod

Z historie skateboardingu /107/

Skateboard a jeho části /108/

Údržba skateboardu /111/

Bezpečnost při jízdě /112/

Základní technika a metodika jízdy

(pro začátečníky) /113/

Čviky volné jízdy (pro pokročilé) /128/

Soutěže ve skateboardingu /139/

Varianty skateboardingu /144/

Závěr