



O B S A H

ÚVOD	4
VSTUP DO SVĚTA SNOWBOARDINGU	6
SNOWBOARDOVÉ VYBAVENÍ	8
BEZPEČNÉ A POHODLNÉ OBLEČENÍ	10
CO UDĚLAT NEJDŘÍVE	12
A MŮŽETE VYRAZIT	14
ZÁVODY NA ČAS	16
ČÁST S ROZKLÁDACÍMI STRÁNKAMI	
JAK BÝT PŘI TOM	17
TŘÉNINK	18
JÍZDA NA ŠPICI	19
PŘÍPRAVY	23
PRÁVIDLA	24
EXTRÉMNI JEŽDĚNÍ	
V POHYBU	25
ZATÁČENÍ	26
SNOWBOARDOVÉ TRIKY	28
VOLNÉ JEŽDĚNÍ PRO POKROČILÉ	30
PARKY A RAMPY	32
STAREJTE SE O SVŮJ SNOWBOARD ...	34
SNOWBOARDOVÉ PŘÍSLUŠENSTVÍ ...	36
BEZPEČNOST NA SVAZÍCH	37
SNOWBOARDOVÝ SLOVNÍK	38
REJSTRÍK	39
	40