


▶ Úvod .....	7
O knize .....	7
O snowboardingu .....	7
▶ Historie a současnost snowboardingu .....	9
Snowboarding ve světě .....	9
Snowboarding v Čechách .....	12
▶ Jak začít .....	14
Vlastnosti vybavení pro freestyle a alpine .....	15
Nákup vybavení .....	17
▶ Výzbroj .....	21
Snowboard .....	21
Vázání .....	26
Boty .....	34
Oblečení .....	36
Bezpečnostní výstroj .....	37
Doplňky .....	38
Údržba vybavení .....	40
▶ Technika a metodika jízdy na snowboardu .....	45
Partnerský systém .....	45
Základní prvky .....	46
Alpská jízda .....	59
Smykové oblouky (smýkané, driftové) .....	60
Carvingové oblouky (vykrojené, řezané) .....	67
Terénní nerovnosti a skoky .....	74
Jízda v bouřích .....	75
Freeriding .....	77
Freestyle .....	81
▶ Věková specifika .....	117
▶ Snowboardové závody .....	119
Alpské disciplíny .....	119
Freestylové disciplíny .....	120
Snowboardcross .....	121
Extrémní snowboarding .....	121



▶ Bezpečnost na snowboardu .....	122
Zásady bezpečné jízdy .....	122
Bezpečnost při freeridingu .....	123
▶ Snowboarding s padákem či plachtou a snowboarding na písku .....	126
▶ Slovník základních pojmů .....	128
▶ Závěr .....	130
▶ Seznam použité literatury .....	131
▶ O autorech .....	132