

Obsah

Úvod	6
1. Historie snowboardingu (autor Miroslav Pacut)	7
1.1 Prehistorie snowboardingu	7
1.2 Historie snowboardingu ve světě	8
1.3 Historie snowboardingu u nás	13
2. Výstroj a výbroj (autor Miroslav Pacut).....	18
2.1 Snowboard.....	18
2.2 Vázání.....	25
2.3 Boty	29
2.4 Oblečení	31
2.5 Bezpečnostní výstroj	31
3. Technika a metodika jízdy na snowboardu (autor Pavel Tušil)	35
3.1 Začátky na snowboardu.....	35
3.2 Základní prvky	38
3.2.1 Přenášení	38
3.2.2 Rozcvičení	38
3.2.3 Nastupování.....	38
3.2.4 Základní postoj	39
3.2.5 Vstávání.....	41
3.2.6 Padání	43
3.2.7 Rovnováha.....	45
3.2.8 Koloběžka.....	46
3.2.9 Jízda po spádnici	47
3.2.10 Sesouvání po spádnici	47
3.2.11 Sesouvání šikmo svahem	50
3.2.12 Jízda šikmo svahem.....	50
3.2.13 Jízda na vleku	52
3.3 Jízda v obloucích.....	54
3.3.1 Smykové oblouky.....	55
3.3.2 Řezané oblouky (carving)	63
3.4 Terénní nerovnosti – skoky	70
3.4.1 Freestyle skok.....	70

3.4.2 Alpine skok	71
3.5 Jízda v boulicích.....	71
3.5.1 Jízda přes vrcholky boulí.....	71
3.5.2 Jízda v prohlubních	72
3.6 Jízda na zledovatěném sněhu	72
3.7 Jízda v mokřém sněhu	72
3.8 Jízda v hlubokém sněhu	73
4. Závodní disciplíny snowboardingu (autor Pavel Tušil)	76
4.1 Alpské disciplíny	76
4.1.1 Paralelní slalom	77
4.1.2 Paralelní obří slalom.....	77
4.1.3 Superobří slalom	78
4.2 Freestylové disciplíny	78
4.2.1 U-rampa (Halfpipe).....	78
4.2.2 Big Air (skok).....	78
4.2.3 Slopestyle	78
4.2.4 Jibbing	79
4.2.5 Quarterpipe.....	79
4.3 Boardercross (Snowboardcross).....	79
4.4 Extrémní freeriding	79
5. Bezpečnost na snowboardu (autor Pavel Tušil)	82
5.1 Pravidla FIS pro chování lyžařů a snowboardistů na lyžařských tratích	84
6. Významový slovník (autor Pavel Tušil).....	88