

ÚVOD	12
SKICROSS, SKIERCROSS, SX	16
HISTORIE A SOUČASNOST	18
Impuls pro SX = snowboarding	18
Skicross	19
Boom tedy dorazil i do Čech	21
SXOVÁ TRATĚ	22
Tratě v ČR	24
Závod	25
SKICROSSOVÁ ŠKOLA JÍZDY	26
Skicrossujete?	26
Správná technika – základ úspěchu nejen ve skicrossu	26
Jak na to	26
VYBAVENÍ SKICROSAŘE	31
Lyže	31
Vázání	31
Lyžáky	31
Hůlky	32
Oblečení	32
Doplňky	33
FREERIDE JAKO ŽIVOTNÍ STYL	37
JEZDCI	39
FREERIDINGOVÉ LEGENDY	39
Shane McConkey – USA	39
Seth Morrison – USA	39
Guerlain Chicherit – FRA	41
Glen Plake – USA	41
FREESTYLE (NEW SCHOOL)	42
FREESTYLOVÉ LEGENDY	43
Candide Thovex FRA	43
Tanner Hall USA	43
PRAVIDLA IFSA	45
Specifika kategorií	45
Rozhodcovská kritéria	46
Organizační a soutěžní záležitosti	48
FREESTYLOVÉ TRIKY	51
ZÁKLADNÍ POJMY	51
CROSS	51
GRAB	51
SPIN	51

FAKIE	51
GRIND	51
CORKSCREW	51
BIO	51
LATE	52
JIBBING a BONKING	52
UNNATURAL nebo SWITCH	52
TWEAKED	52
FLIP	52
TRIKY PRO ZAČÁTEK	52
MUTE	52
MUTE CROSS	52
SAFETY	53
STIFFY	53
CROSS STIFFY	53
ROCKET Air	53
CROSS ROCKET	53
FLYING FISH	54
CROSS FLYING FISH	54
STALE	54
JAPAN	54
PARALLEL	54
TAIL GRAB	55
CRITICAL	55
LEAN	55
GRIND	55
OBTÍŽNĚJŠÍ TRIKY	56
Jak na 180 a 360	56
Switch přistání	56
Rotace	56
180	57
360 LIU-KANG	57
360 JAPAN	58
360 SAFETY	58
LIU KANG 180	58
FAKIE 180 SAFETY	58
FAKIE 360 LIU KANG	58
540 LIU KANG	59
720 SAFETY	59
FRONT FLIP SAFETY	60
BACK FLIP	60
BACKSLIDE	60
FRONTSIDE	60
A NAKONEC TO NEJHUSTĚJŠÍ	62
SAFETY 900	62
OSTATNÍ ROTACE	62
ZERO	62
FAKIE BIO 900 LIU KANG	65
ALLEY LOOP FLAT SPIN	65
MUTE McTWIST	65
LIU KANG MISTY FLIP	65
MISTY 720 SAFETY	65
RODEO JAPAN	66
720 RODEO LIU KANG	66
SKODEO	66

McGINTEE	67
FAKIE RODEO	67
FLAT SPIN	67
LIU KANG BACKFLIP	68
270 ON RAIL SLIDE	68
270 ON TO 270 OFF	68
450 OFF	69
SWITCH UP	69
SOUL GRIND	69
U VŠECH TRIKŮ	69

LETNÍ TRÉNINK 73

OPTIMÁLNÍ FREESKIEROVA VÝBAVA 75

FREERIDOVÉ LYŽE	75
FREESTYLE = SLOPESTYLE	77
FREESTYLE BACK-COUNTRY	78
VÁZÁNÍ NEBOLI VÁZKO	78
DESKY A PODLOŽKY POD VÁZÁNÍ	80
CO MÁ SMYSL???	80
BOTY	81
HOLE, HŮLKY, PALIČKY, TYČKY	83
BRÝLE	83
HELMA	84
CHRÁNIČ PÁTEŘE – ŽELVA	84
BATOH	85
LAVINOVÉ VYHLEDÁVAČE – PÍPÁKY	85
NĚCO DO BATOHU	87
HOROLEZECKÝ SEDÁK	87
FREESKIEROVO OBLEČENÍ	88

BEZPEČNOST PŘI FREERIDINGU 91

ZÁSADY A CHYBY	92
LAVINOVÁ SITUACE	94

FREESKIINGOVÉ OBLASTI 97

ČESKÁ REPUBLIKA	97
Pepsi Snowpark – Krkonoše, Špindlerův Mlýn – Svatý Petr	97
American Bull – Nitro Park – Krkonoše,	
Horní Mísečky – Skiareál Špindlerův Mlýn – Medvědin	97
LTB Snowpark – Krkonoše, Pec pod Sněžkou	99
Snowpark Dolní Morava – západní Jeseníky	
na úpatí Králického Sněžníku	99
Snowpark Čenkovice – Orlické hory	99

American bull – Nitro Park – Krušné hory, Neklid	99
Heelside Snowpark – Beskydy, Ski Bílá	99
U-Rampa – Kořenov – Rejdice	99
SLOVENSKO	100
Chopok – Nízké Tatry	100
Malá Fatra – Vrátna dolina – Chleb	100
Západní a Vysoké Tatry	100
RAKOUSKO	100
St. Anton – Lech – Zürs = Arlberg	102
Sportgastein	102
NĚMECKO	102
Dammkar	103
Oberstaufen	103
ŠVÝCARSKO	103
Verbier	103
Andermatt	105
FRANCIE	105
Chamonix	105
La Grave	105
Val d'Isère – Tignes	106
La Norma	106
ITÁLIE	108
Dolomity Superski	108
Livigno	108
Monte Rosa Ski a Val d'Aosta	109
AMERIKA	109
FREERIDOVÉ MEKKY	111
Aljaška	111
British Columbia – Kanada	111
Lyngen Alps – Norsko	111
ZKUSTE TO DOMA	113
SLOVNÍČEK POJMŮ	115
PÁR SLOV NA ZÁVĚR A O AUTORECH	117
PŘEHLED FOTOGRAFIÍ	118