

<b>Úvod.....</b>	<b>6</b>	<b>Technika</b>	
<b>Historický přehled techniky</b>		<b>a metodika carvingu .....</b>	<b>66</b>
<b>a metodiky sjíždění a zatáčení</b>		<b>Všeobecná lyžařská průprava .....</b>	<b>67</b>
<b>na lyžích .....</b>	<b>10</b>	<b>Specializovaná průprava</b>	
<b>Materiálové vybavení</b>		<b>pro nácvik carvingu .....</b>	<b>70</b>
<b>pro carving.....</b>	<b>24</b>	Nejčastější chyby ve specializované	
<b>Lyže.....</b>	<b>25</b>	carvingové průpravě .....	77
Konstrukce lyží.....	33	<b>Základní carvingové oblouky .....</b>	<b>78</b>
Výběr lyží.....	35	Vybraná cvičení vhodná pro nácvik	
Péče o lyže.....	36	základních carvingových oblouků .....	82
Broušení hran.....	36	<b>Dynamické carvingové oblouky ..</b>	<b>86</b>
Péče o skluznici a její mazání .....	40	Vybraná cvičení vhodná pro nácvik	
<b>Boty .....</b>	<b>43</b>	dynamických carvingových oblouků....	90
Konstrukce současných		<b>Race carvingové oblouky .....</b>	<b>92</b>
sjezdařských bot.....	43	Vybraná cvičení	
Kategorie současných		vhodná pro nácvik	
sjezdařských bot.....	45	Race carvingových oblouků .....	98
Výběr bot.....	47	<b>Fun carvingové oblouky</b>	
<b>Vázání.....</b>	<b>49</b>	<b>(základní provedení) .....</b>	<b>102</b>
<b>Desky a podložky.....</b>	<b>53</b>	Vybraná cvičení	
<b>Hole.....</b>	<b>55</b>	vhodná pro nácvik Fun carvingových	
<b>Základy teorie a biomechaniky</b>		oblouků (pouze bez holí):.....	105
<b>sjezdového lyžování.....</b>	<b>56</b>	<b>Cross carvingové oblouky .....</b>	<b>110</b>
<b>Základní pojmy z teorie lyžování.57</b>		Vybraná cvičení vhodná pro nácvik	
<b>Nástin biomechaniky lyžování.....59</b>		Fun carvingových oblouků	
Působení zemské gravitace.....	59	(pouze s holemi): .....	115
Působení odstředivé síly.....	60	<b>Zásady a pravidla bezpečnosti</b>	
Síly zpomalující náš pohyb .....	61	<b>při sjezdovém lyžování .....</b>	<b>116</b>
Fyzikální charakteristiky řezaných		Pravidla FIS pro chování lyžařů	
a smýkaných oblouků .....	63	na sjezdovkách – Bílý kodex.....	122
		Hlavní zásady poskytnutí	
		první pomoci na sjezdovce.....	123
		<b>Referenční seznam pramenů</b>	
		<b>a literatury.....</b>	<b>124</b>