

Obsah

Úvod	6
Nástin historického vývoje techniky sjíždění a zatáčení na lyžích ...	12
Materiálové vybavení pro sjezdové lyžování	18
Lyže	18
Boty	35
Vázání	40
Desky a podložky	44
Hole	45
Základy teorie a biomechaniky lyžování	47
Technika a metodika paralelních oblouků	57
Všeobecná lyžařská příprava	57
Vymezení paralelních oblouků	58
Oblouky v pluhu	61
Oblouky z pluhu	62
Oblouky z přivrátu vyšší lyže	64
Základní paralelní oblouky	66
Střední (dynamické) paralelní oblouky	69
Krátké paralelní oblouky	70
Oblouky z přivrátu nižší lyže	72
Oblouky s přibrzděním	74
Oblouky s přeskokem	75
Oblouky v boulích	77
Oblouky v hlubokém sněhu	79
Technika a metodika carvingu	82
Vymezení carvingu	82
Carvingová vlnovka	86
Základní carvingové oblouky	90
Dynamické carvingové oblouky	94
Race carvingové oblouky	97
Fun carvingové oblouky	101
Pravidla bezpečnosti při jízdě na sjezdovce	110
Referenční seznam pramenů a literatury	114
Poznámky a odkazy	117