

# Obsah

<b>Úvod .....</b>	<b>7</b>	Nazouvání .....	38
<b>Historie snowboardingu .....</b>	<b>9</b>	Chůze a obraty .....	39
<b>Historie výroby snowboardů .....</b>	<b>9</b>	Seznámení se snowboardem .....	39
<b>Historie snowboardových závodů .....</b>	<b>11</b>	Pádová technika .....	40
<b>Materiálové vybavení pro snowboarding .....</b>	<b>13</b>	Koloběžka .....	42
<b>Snowboardy – rozdělení a základní charakteristika .....</b>	<b>13</b>	<b>Nácvik sjíždění a zatáčení .....</b>	<b>46</b>
Freestyle board .....	14	Sjezdový postoj .....	46
Freeride board .....	15	Výstupy .....	48
Alpine board .....	16	Sjezdy z mírného svahu do protisvahu (roviny) .....	49
<b>Technologie výroby .....</b>	<b>19</b>	Smýkaný oblouk do roviny .....	50
Jádro .....	19	Oblouky ke svahu .....	52
Konstrukce snowboardu .....	20	<b>Nácvik dalších dovedností .....</b>	<b>56</b>
Rady pro výběr nového či použitého snowboardu .....	22	Jízda na vleku .....	56
<b>Snowboardová vázání .....</b>	<b>26</b>	Jízda na lanovce .....	57
Měkké vázání .....	26	Sesouvání .....	58
Tvrdé vázání .....	27	Padající list .....	62
<b>Snowboardové boty .....</b>	<b>29</b>	<b>Smýkané oblouky a jejich modifikace .....</b>	<b>64</b>
Měkké boty .....	29	Nácvik navazovaných oblouků .....	64
Tvrdé boty .....	30	Dlouhé smýkané oblouky .....	66
<b>Oblečení .....</b>	<b>31</b>	Střední smýkané oblouky .....	68
<b>Snowboardová výstroj .....</b>	<b>36</b>	Krátké smýkané oblouky .....	70
<b>Jak na to, aneb metodika jízdy na snowboardu .....</b>	<b>38</b>	Oblouky v hlubokém sněhu .....	72
<b>Seznámení se se snowboardem .....</b>	<b>38</b>	Oblouky v boulích .....	74
Nošení .....	38	Chyby .....	76
		<b>Řezané oblouky .....</b>	<b>78</b>
		Nácvik jednotlivých řezaných oblouků ke svahu .....	78
		Vlnovka .....	80
		Dlouhý řezaný oblouk .....	82
		Střední řezaný oblouk .....	84
		Krátký řezaný oblouk .....	86
		Řezané oblouky – dynamické provedení .....	88
		Řezané oblouky s odlehčením dolů .....	90

<b>Freestyle</b>	<b>Alpské disciplíny .....</b>	<b>120</b>
<b>snowboarding .....</b>	<b>Freestylové disciplíny .....</b>	<b>122</b>
<b>Základní dovednosti .....</b>	<b>Pravidla bezpečnosti</b>	
Jízda ve Freestylovém	<b>při jízdě na sjezdovce .....</b>	<b>124</b>
postavení .....	<b>Literatura .....</b>	<b>125</b>
Jízda v obou směrech .....	<b>Významový slovník .....</b>	<b>126</b>
Zatížení přední a zadní nohy...		
Získání citu pro hranu .....		
Různé způsoby odrazů .....		
Různé způsoby úchopů		
prkna (Grab) .....		
Různé způsoby protažení		
skoků (Bone) .....		
Různé způsoby vytočení		
snowboardu či jezdce		
(Tweak) .....		
<b>Skoky .....</b>		<b>100</b>
Můstky (Jumps)		
a jejich příprava .....		102
Přímé skoky (Straight Airs) ....		104
Skoky s rotací kolem		
vertikální osy .....		107
Skoky s rotacemi kolem		
horizontálních os .....		112
<b>Jízda po zábradlí .....</b>		<b>114</b>
Pojmenování základních		
triků .....		115
Základní triky .....		116
Triky s rotací .....		117
Několik tipů pro nácvik jízdy		
na zábradlí .....		118
<b>Přehled závodního</b>		
<b>snowboardingu .....</b>		<b>120</b>