

Obsah

Snowboarding za 3 dny	7	Metodika.....	37
Jak to všechno začalo	8	Základní trénink – 1. den ..	38
Zlatokopecký oř z Rauristalu ...	8	Nošení snowboardu	38
Snurf	8	Zahřátí	38
Tom Sims a Jake Burton	8	Cvičení na rovině	46
Vývoj v Evropě	9	Připínání snowboardu	
Swingbo	9	(nástup do vázání)	52
Vývoj svazů a škol	9	Smýkání po spádnicí	56
Vybavení	11	Smýkání šikmo svahem	60
Snowboard	11	Základní trénink – 2. den ..	63
Vázání a boty	13	Základy smýkaných oblouků ..	63
Oblečení	15	Jízda na lyžařském vleku	71
Další ochranné pomůcky	16	Základní trénink – 3. den ..	74
Péče o snowboard	16	Pokračovací trénink oblouků ...	74
Zážitky bez rizika	21	Profesionální trénink	77
Partnerský systém		Řezané oblouky (carving)	77
(„buddy“ systém)	21	Freeride – jízda ve	
Prevence rizik a zranění	21	hlubokém sněhu	84
Bezpečnostní zásady		Freestyle	88
pro snowboardisty	22	Soutěže	96
Snowboardistické know-how .	24	Sjezdové soutěže	100
Systém člověk–materiál–terén ...	24	Snowboarding s mládeží .	107
Způsoby jízdy na snowboardu ...	25	Věk a zásady pro vyučování	
Zahájení oblouku	25	snowboardingu	107
Jednotlivé fáze oblouku	28	Snowboard, boty a vázání	
Příprava a suchý trénink ...	30	pro děti	115
Nácvik pádů	30	Bezpečnost	117
Správná noha na správném místě .	31	Pravidla snowboardingu	117
Backsidová a frontsidová strana	32	Vyloučení stresových faktorů ...	118
Kondiční příprava	32		
Snowboardistická terminologie	34		