

# 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 zatačení</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 bouřích .....	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

# Obsah

<b>Freestyle snowboarding</b> .....	<b>92</b>	<b>Alpské disciplíny</b> .....	<b>120</b>
<b>Základní dovednosti</b> .....	<b>92</b>	<b>Freestylové disciplíny</b> .....	<b>122</b>
Jízda ve Freestylovém postavení .....	92	<b>Pravidla bezpečnosti při jízdě na sjezdovce</b> .....	<b>124</b>
Jízda v obou směrech .....	92	<b>Literatura</b> .....	<b>125</b>
Zatížení přední a zadní nohy ...	93	<b>Významový slovník</b> .....	<b>126</b>
Získání citu pro hranu .....	94		
Různé způsoby odrazů .....	95		
Různé způsoby úchopů prkna (Grab) .....	97		
Různé způsoby protažení skoků (Bone) .....	99		
Různé způsoby vytočení snowboardu či jezdce (Tweak) .....	99		
<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 snowboardingu</b> .....	<b>120</b>		