

Obsah

Úvod (autor Miroslav Pacut).....	6
1. Historie snowboardingu (autor Miroslav Pacut).....	7
1.1 Prehistorie snowboardingu.....	7
1.2 Historie snowboardingu ve světě.....	8
1.3 Historie snowboardingu u nás.....	13
2. Výstroj a výzbroj (autor Miroslav Pacut).....	18
2.1 Snowboard.....	18
2.2 Vázání.....	25
2.3 Boty.....	29
2.4 Oblečení.....	31
2.5 Bezpečnostní výstroj.....	31
3. Technika a metodika jízdy na snowboardu (autor Pavel Tušil).....	35
3.1 Začátky na snowboardu.....	35
3.2 Základní prvky.....	38
3.2.1 Přenášení.....	38
3.2.2 Rozcvičení.....	38
3.2.3 Nastupování.....	38
3.2.4 Základní postoj.....	39
3.2.5 Vstávání.....	41
3.2.6 Padání.....	43
3.2.7 Rovnováha.....	45
3.2.8 Koloběžka.....	46
3.2.9 Jízda po spádnici.....	47
3.2.10 Sesouvání po spádnici.....	47
3.2.11 Sesouvání šikmo svahem.....	50
3.2.12 Jízda šikmo svahem.....	50
3.2.13 Jízda na vleku.....	52
3.3 Jízda v obloucích.....	54
3.3.1 Smykové oblouky.....	55
3.3.2 Řezané oblouky (carving).....	63
3.4 Terénní nerovnosti – skoky.....	70
3.4.1 Freestyle skok.....	70

3.4.2 Alpine skok	71
3.5 Jízda v boulicích.....	71
3.5.1 Jízda přes vrcholky boulí.....	71
3.5.2 Jízda v prohlubních	72
3.6 Jízda na zledovatěném sněhu	72
3.7 Jízda v mokřém sněhu	72
3.8 Jízda v hlubokém sněhu	73
4. Závodní disciplíny snowboardingu (autor Pavel Tušil)	76
4.1 Alpské disciplíny.....	76
4.1.1 Paralelní slalom	77
4.1.2 Paralelní obří slalom.....	77
4.1.3 Superobří slalom	78
4.2 Freestylové disciplíny	78
4.2.1 U-rampa (Halfpipe).....	78
4.2.2 Big Air (skok).....	78
4.2.3 Slopestyle	78
4.2.4 Jibbing	79
4.2.5 Quarterpipe.....	79
4.3 Boardercross (Snowboardcross).....	79
4.4 Extrémní freeriding	79
5. Bezpečnost na snowboardu (autor Pavel Tušil)	82
5.1 Pravidla FIS pro chování lyžařů a snowboardistů na lyžařských tratích	84
6. Významový slovník (autor Pavel Tušil).....	88