

Obsah

Úvod	7
Historie snowboardingu	9
Historie výroby snowboardů	9
Historie snowboardových závodů	11
Materiálové vybavení pro snowboarding	13
Snowboardy – rozdělení a základní charakteristika	13
Freestyle board	14
Freeride board	15
Alpine board	16
Technologie výroby	19
Jádro	19
Konstrukce snowboardu	20
Rady pro výběr nového či použitého snowboardu	22
Snowboardová vázání	26
Měkké vázání	26
Tvrdé vázání	27
Snowboardové boty	29
Měkké boty	29
Tvrdé boty	30
Oblečení	31
Snowboardová výstroj	36
Jak na to, aneb metodika jízdy na snowboardu	38
Seznámení se se snowboardem	38
Nošení	38

Nazouvání	38
Chůze a obraty	39
Seznámení se snowboardem	39
Pádová technika	40
Koloběžka	42

Nácvik sjíždění a zatačení	46
Sjezdový postoj	46
Výstupy	48
Sjezdy z mírného svahu do protisvahu (roviny)	49
Smýkaný oblouk do roviny	50
Oblouky ke svahu	52

Nácvik dalších dovedností	56
Jízda na vleku	56
Jízda na lanovce	57
Sesouvání	58
Padající list	62

Smýkané oblouky a jejich modifikace	64
Nácvik navazovaných oblouků	64
Dlouhé smýkané oblouky	66
Střední smýkané oblouky	68
Krátké smýkané oblouky	70
Oblouky v hlubokém sněhu	72
Oblouky v boulích	74
Chyby	76

Řezané oblouky	78
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

Freestyle snowboarding	92	Alpské disciplíny	120
Základní dovednosti	92	Freestyleové disciplíny	122
Jízda ve Freestylovém postavení	92	Pravidla bezpečnosti při jízdě na sjezdovce	124
Jízda v obou směrech	92	Literatura	125
Zatížení přední a zadní nohy ...	93	Významový slovník	126
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		
Skoky	100		
Můstky (Jumps) a jejich příprava	102		
Přímé skoky (Straight Airs)	104		
Skoky s rotací kolem vertikální osy	107		
Skoky s rotací kolem horizontálních os	112		
Jízda po zábradlí	114		
Pojmenování základních triků	115		
Základní triky	116		
Triky s rotací	117		
Několik tipů pro nácvik jízdy na zábradlí	118		
Přehled závodního snowboardingu	120		