

Obsah



1. Úvod

9



2. Krátce z historie

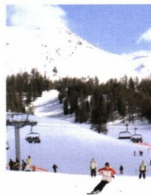
11



3. Materiálové vybavení

15

3.1	Lyže	16
3.2	Boty	24
3.3	Vázání	26
3.4	Podložky	27
3.5	Hole	28
3.6	Ochranné pomůcky	29
3.7	Oblečení a doplňky	32
3.8	Vybavení pro děti	33



4. Bezpečnost

35

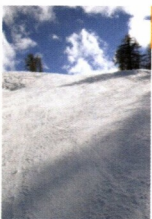
4.1	Bílý kodex	36
4.2	Vnější a vnitřní vlivy prostředí	38
4.3	Rozcvičení	40
4.4	Bezpečnost při carvingu	41



5.	Základní technika sjíždění	43
5.1	První lyžařské zkušenosti	44
5.2	Jízda přímo	57
5.3	Pluh	59
5.4	Zatáčení v pluhu	61
5.5	Jízda na vleku	66
5.6	Traverz	68
5.7	Oblouky z pluhu	72
5.8	Oblouky z přivrátu vyšší lyže	73
5.9	Používání holí	78
5.10	Snowblades	80



6.	Pokročilá technika sjíždění	89
6.1	Oblouk s paralelním přestoupením	91
6.2	Základní paralelní oblouk	92
6.3	Paralelní oblouk dlouhý, střední a krátký	95
6.4	Oblouk z přivrátu nižší lyže	96
6.5	Oblouk s přibrzděním	97
6.6	Oblouk s přeskočením	98
6.7	Oblouky v hlubokém sněhu	100
6.8	Oblouky v bouřích	102



7.	Rozvoj lyžařské všestrannosti	105
7.1	Diferenciace	106
7.2	Rovnováha	110
7.3	Orientace	117
7.4	Rytmus	121
7.5	Reakce	122



8.	Carving	123
8.1	Základní carving	125
8.2	Funcarving	135
8.3	Racecarving	138



9.	Speciální lyžování	143
9.1	Závodní lyžování	144
9.2	Freeskiing	149
9.3	Extreme carving	168
9.4	Skialpinismus	180
9.5	Telemark	182



10.	Slovník základních pojmů	183
------------	---------------------------------	------------

Literatura	187
-------------------	------------

O autorech	192
-------------------	------------