

▶ Předmluva	9
▶ Úvod	10
Několik slov k historii carvingu	11
▶ Carvingové lyže	13
Typy lyží a jejich názvy	14
Délka lyží	16
▶ Trochu teorie	17
Co si představit pod pojmem technika	17
Jak se dají odstranit chyby	17
Rozdělení oblouků	19
▶ Jak postupovat	22
▶ Pohybové dovednosti	24
Základní pohybové dovednosti	24
Rozšiřující pohybové dovednosti	27
▶ Sjezdová průprava	30
Sjíždění v základním sjezdovém postoji	31
Sjezd šikmo	33
Odšlapování a bruslení	34
Jízda na vleku	36
Přejíždění nerovností	36
Jak začínat, není-li v blízkosti mírný svah?	37
▶ Mírná a zvýrazněná vlnovka	39
▶ Základní oblouky	43
▶ Carvingové oblouky	48
▶ Modifikované oblouky	54
Oblouky v pluhu	54
Oblouky z přívratu vyšší lyží	55
Oblouky ke svahu	57
Snožné oblouky	57
Oblouky s přibrzděním	62
Oblouky s přeskokem	63
Oblouky v boulicích	64
Oblouky v hlubokém sněhu	68



▶	Jízda v náročných podmínkách . . . . .	70
	Tvrdé zledovatělé tratě . . . . .	70
	Boulovatý terén . . . . .	71
	Ztížené sněhové podmínky . . . . .	72
	Prudké svahy . . . . .	72
▶	Racecarving . . . . .	73
	Několik rad pro zvládnutí carvingových oblouků. . . . .	77
▶	Funcarving . . . . .	81
▶	Bezpečné lyžování . . . . .	84
	Protažení před jízdou . . . . .	85
	Jízda v terénu . . . . .	87
▶	Kondiční příprava . . . . .	89
	Pohybové schopnosti lyžaře . . . . .	90
▶	Použitá literatura . . . . .	95