

# OBSAH

<b>Úvod .....</b>	<b>5</b>
<b>Seznam použitých pojmů, zkratek a symbolů.....</b>	<b>6</b>
<b>Historie snowboardingu .....</b>	<b>7</b>
Snowboarding ve světě.....	7
Snowboarding v České republice .....	15
<b>Vybavení a údržba snowboardu.....</b>	<b>19</b>
Konstrukční parametry .....	19
Základní výzbroj pro snowboarding.....	20
Postavení nohou, rozteč a úhly vázání.....	24
Výběr typu a délky snowboardu .....	26
Výstroj pro snowboarding .....	26
Péče o snowboard .....	27
<b>Dřív než začneme na sněhu .....</b>	<b>29</b>
Člověk – materiál – terén.....	29
Pohyb snowboardu.....	30
Goofy nebo regular .....	30
Frontside a backside .....	31
Partnerský systém .....	31
<b>Technika a metodika .....</b>	<b>33</b>
Struktura kapitol .....	33
Metodická řada – posloupnost nácviku jednotlivých prvků .....	33
Nošení, odkládání a připínání snowboardu .....	34
Vstávání a otáčení.....	35

Pády .....	37
Základní postoj .....	39
Cvičení na rovině .....	40
Nouzové zastavení .....	42
Sesouvání .....	43
Jízda šikmo svahem .....	47
Jízda na vleku nebo na lanovce .....	47
Girlandy .....	49
Základní smýkaný oblouk.....	50
Jízda v obloucích .....	56
<b>Bezpečnost .....</b>	<b>59</b>
Obecné zásady bezpečnosti .....	54
Pravidla bezpečného chování na sjezdovce .....	60
Osobnost učitele nebo instruktora .....	61
Bezpečnost a stres.....	63
<b>Slovník snowboardových pojmů .....</b>	<b>65</b>
<b>Literatura .....</b>	<b>67</b>