

SPIS TREŚCI

Wstęp	5
1. Zabawy, gry i ćwiczenia ruchowe. Zagadnienia podstawowe	6
2. Istota i znaczenie rozgrzewki snowboardowej.....	10
3. Rozgrzewka snowboardowa. Gry, zabawy, ćwiczenia	14
Gry i zabawy w grupach.....	15
Gry i zabawy w rozsypce	21
Gry i zabawy w parach.....	31
Stretching indywidualny.....	33
Stretching w parach	36
4. Podstawowe elementy techniki snowboardowej. Ćwiczenia, gry, zabawy.....	38
Zakładanie sprzętu (przypinanie deski).....	40
Wstawanie.....	41
Upadanie	42
Równowaga	42
Pozycja podstawowa.....	46
Poruszanie się w terenie płaskim, podejścia.....	48
Zwroty	51
Ześlizg prosty i ześlizg skośny	53
Zjazd na wprost i jazda w skos stoku	61
Jazda wyciągiem.....	63
Skręt ślizgowy rotacyjny	65
Skręt ślizgowy	74
Skręt ślizgowy NW	75
Skręt cięty	80
Skręt cięty NW	82
Skręt cięty WN	83
Skręt cięty kompensacyjny	85
Skręt ślizgowy tyłem (fakie, switch).....	88
Śmig	89
Elementy free style'u – ollie, skoki proste.....	90
5. Uniwersalne ćwiczenia snowboardowe	94
Literatura.....	99