

Úvod.....	6	Technika	
Historický přehled techniky		a metodika carvingu	66
a metodiky sjíždění a zatáčení		Všeobecná lyžařská průprava	67
na lyžích	10	Specializovaná průprava	
Materiálové vybavení		pro nácvik carvingu	70
pro carving.....	24	Nejčastější chyby ve specializované	
Lyže.....	25	carvingové přípravě	77
Konstrukce lyží.....	33	Základní carvingové oblouky	78
Výběr lyží.....	35	Vybraná cvičení vhodná pro nácvik	
Péče o lyže.....	36	základních carvingových oblouků	82
Broušení hran.....	36	Dynamické carvingové oblouky ..	86
Péče o skluznici a její mazání	40	Vybraná cvičení vhodná pro nácvik	
Boty	43	dynamických carvingových oblouků	90
Konstrukce současných		Race carvingové oblouky	92
sjezdařských bot.....	43	Vybraná cvičení	
Kategorie současných		vhodná pro nácvik	
sjezdařských bot.....	45	Race carvingových oblouků	98
Výběr bot.....	47	Fun carvingové oblouky	
Vázání	49	(základní provedení)	102
Desky a podložky	53	Vybraná cvičení	
Hole.....	55	vhodná pro nácvik Fun carvingových	
Základy teorie a biomechaniky		oblouků (pouze bez holí):.....	105
sjezdového lyžování.....	56	Cross carvingové oblouky	110
Základní pojmy z teorie lyžování.57		Vybraná cvičení vhodná pro nácvik	
Nástin biomechaniky lyžování.....59		Fun carvingových oblouků	
Působení zemské gravitace	59	(pouze s holemi):	115
Působení odstředivé síly.....	60	Zásady a pravidla bezpečnosti	
Síly zpomalující náš pohyb	61	při sjezdovém lyžování	116
Fyzikální charakteristiky řezaných		Pravidla FIS pro chování lyžařů	
a smýkaných oblouků	63	na sjezdovkách – Bílý kodex.....	122
		Hlavní zásady poskytnutí	
		první pomoci na sjezdovce	123
		Referenční seznam pramenů	
		a literatury.....	124