

SPIS TREŚCI

Wstęp	5
Fragmenty recenzji	7
Rozdział 1. Rozgrzewka	9
Rozdział 2. Pierwsze kroki na nartach	15
2.1. Ćwiczenia w butach narciarskich	16
2.2. Ćwiczenia z jedną nartą	18
2.3. Ćwiczenia na dwóch nartach	22
Rozdział 3. Ćwiczenia z wykorzystaniem kółka ringo	35
3.1. Ćwiczenia z kółkiem ringo w technikach kątowych	36
3.2. Ćwiczenia z kółkiem ringo w technikach równoległych	40
Rozdział 4. Ćwiczenia z kijkami	45
4.1. Ćwiczenia z kijkami w technikach kątowych	46
4.2. Ćwiczenia z kijkami w technikach równoległych	48
Rozdział 5. Ćwiczenia z tyczkami	65
5.1. Ćwiczenia z tyczkami w technikach kątowych	66
5.2. Ćwiczenia z tyczkami w technikach równoległych	68
Rozdział 6. Ćwiczenia w parach i grupowe	71
6.1. Ćwiczenia w parach i grupowe z kółkami ringo	72
6.2. Ćwiczenia w parach i grupowe z kijkami	77
6.3. Ćwiczenia w parach i grupowe z tyczkami	81
6.4. Ćwiczenia w parach i grupowe bez przyborów	91
Rozdział 7. Zabawowe formy slalomu	99
Rozdział 8. Można inaczej	105
Wybrane piśmiennictwo	111