

Spis treści

Wstęp	6
Przedmowa	8

CZĘŚĆ I	Podstawy narciarstwa	11
----------------	-----------------------------------	-----------

ROZDZIAŁ 1	Mechanika narciarstwa	13
ROZDZIAŁ 2	Narty, śnieg i sterowanie ruchem.	30
ROZDZIAŁ 3	Anatomia skrętu – wprowadzenie	49

CZĘŚĆ II	Techniki: Kontrolowanie interakcji ze śniegiem	65
-----------------	---	-----------

ROZDZIAŁ 4	Pozycja narciarska	68
ROZDZIAŁ 5	Ruch przód-tył.	91
ROZDZIAŁ 6	Ruch góra-dół	101
ROZDZIAŁ 7	Skręcanie nart	121
ROZDZIAŁ 8	Krawędziowanie nart.	136
ROZDZIAŁ 9	Równowaga boczna	149
ROZDZIAŁ 10	Buty	171

CZĘŚĆ III

Taktyki i techniki w praktyce 195

ROZDZIAŁ 11	Lód	198
ROZDZIAŁ 12	Muldy	203
ROZDZIAŁ 13	Głęboki śnieg	211
ROZDZIAŁ 14	Stromizna	219
Zakończenie		223
Indeks		225
O Autorze		228