

Kazimierz Szczęsny

Jazda na nartach

Kurs współczesnej techniki




alma**press**

Oficyna Wydawnicza Alma-Press, Warszawa

Wstęp	5
Rozdział I	
Sprzęt	7
Ubiór	41
Rozdział II	
Opis ewolucji	
<i>Cz. I – Podstawy</i>	45
<i>Cz. II – Zaawansowani</i>	62
<i>Cz. III – Specjalizacje: sport, freeride</i>	99
Rozdział III	
Bezpieczeństwo w górach	121
Rozdział IV	
Zarys aspektów psychologicznych w narciarstwie	137
Zakończenie	145