

SPIS TREŚCI

Wstęp	7
Rozdział 1 – krótka historia	9
Rozdział 2 – przepisy, sprzęt i bezpieczeństwo	11
2.1. Uprawnienia	11
2.2. Akweny	12
2.3. Łodzie holownicze	12
2.4. Linka holownicza	13
2.5. Narty	13
2.6. Ubiór narciarza	13
2.7. Bezpieczeństwo	14
Rozdział 3 – nauka jazdy na dwóch nartach	16
3.1. Start z wody	16
3.2. Start z pomostu	18
3.1. Jazda na dwóch nartach	18
3.4. Bezpieczne lądowanie	21
Rozdział 4 – nauka jazdy na jednej nartcie	23
4.1. Unoszenie narty	23
4.2. Zrzucanie narty	24
Rozdział 5 – nauka startówna jednej nartcie	26
5.1. Start z głębokiej wody	26
2.2. Start z pomostu	27
5.3. Start z brzegu	28
5.4. Start z zeskoku z pomostu	28
5.5. Start w dwóch butach	30
Rozdział 6 – technika jazdy na nartcie slalomowej	31
6.1. Skręty	31
6.2. Jazda szeroka	33
6.3. Przez fale bez kłopotów	34
6.4. Luz linki	36
6.5. Puszczenie uchwytu	36

Rozdział 7 – jazda na torze slalomowym	39
7.1. Pierwsza jazda na torze	40
7.2. Metodyka treningu	45
Rozdział 8 – jazda na „skrótach”	47
8.1. Bramka wjazdowa	47
8.2. Wstępna faza skrętu	48
8.3. Skręt	49
8.4. Pociągnięcie	49
8.5. Metodyka treningu	52
8.2. Trening w różnych warunkach atmosferycznych	53
Rozdział 9 – Dobór i regulacja narty slalomowej	54
9.2. Umieszczenie wiązań	60
9.3. Rodzaje wiązań	60
9.4. Rotacja wiązań	61
9.5. Regulacja mieczyka	61
9.6. Regulacja spoileru	62
9.7. Podsumowanie	63
Rozdział 10 – zawody – slalom	64
Rozdział 11 – skoki	66
11.1. Akwen do skoków	67
11.2. Sprzęt	68
11.3. Przed pierwszym skokiem	69
11.4. Skok holowany	70
11.5. Ładowanie	72
11.6. Skok z wybiciem	73
Rozdział 12 – skoki z najazdem	75
12.1. Najazd z kilwateru	76
12.2. Najazd przez dwie fale	78
12.3. Podwójne cięcie	78
12.4. Praca rąk	78
12.5. Technika pełnego najazdu	79
12.6. Przejazd przez skocznię	80
12.7. Lot	81
12.8. Ładowanie	82
12.9. Rezygnacja ze skoku	84
12.10. Metodyka treningu	85
Rozdział 13 – jazda figurowa	88
13.1. Sprzęt	88
13.2. Pierwsze jazdy	89

13.3. Tabela figur	90
13.4. Zawody w jeździe figurowej	95
Rozdział 14 – nauka figur w kilwaterze	96
14.1. Ślizg (SS)	96
14.2. Obrót o 180° do tyłu (B)	97
14.3. Obrót o 180° do przodu (F)	98
14.4. Obrót o 180° do tyłu – zawijany	98
14.5. Obrót o 360° przód – przód (3F)	99
14.6. Inne obroty	100
14.7. STEP – obrót o 180° do tyłu z przełożeniem nogi ponad linką (LB)	100
14.8. STEP tył-przód	102
Rozdział 15 – nauka figur za nogę	103
15.1. Sprzęt	103
15.2. Etap przygotowawczy	104
15.3. Trening na wodzie	104
15.4. Obrót o 180° przód-tył (TB)	105
15.5. Obrót o 180° tył-przód (TF)	106
15.6. Obrót o 180° przód-tył, rewers (TBR)	106
15.7. Obrót o 180° tył-przód, rewers (TFR)	107
15.8. Ślizg za nogę (TSS)	108
15.9. Ślizg za nogę-rewers (TSSR)	108
15.10. Obrót o 360° przód-przód (T3F)	109
15.11. Obrót o 360° przód-przód, zawijany (T3FR)	110
15.12. Obrót o 360° tył-tył, zawijany (T3BB)	111
15.13. Obrót o 360° tył-tył, z pozycji normalnej do zawijanej (T3BBR)	111
15.14. Obrót o 540° przód-tył (T5B)	112
15.15. Obrót o 540° tył-przód (T5F)	114
15.16. Obrót o 720° przód-przód (T7F)	114
Rozdział 16 – figury wykonywane w wyskoku na fali	116
16.1. Obrót o 180° przód-tył na fali (WB)	118
16.2. Obrót o 180° tył-przód na fali (WF)	119
16.3. Obrót o 360° przód-przód na fali (W3F)	119
16.4. Obrót o 360° tył-tył na fali (WBB)	120
16.5. Obrót o 360° tył-tył na fali rewers (WBBR)	121
16.6. Obrót o 540° tył-przód na fali (W5F)	122
16.7. Obrót o 540° przód-tył na fali (W5B)	122
16.8. Obroty o 720° i 900° na fali	123
16.9. STEP na fali o 180° przód-tył (WLB)	124

16.10. STEP na fali o 180° tył-przód (WLF)	124
16.11. Step na fali z obrotem o 360° tył-tył (WLBB)	125
16.12. Step na fali z obrotem o 360° tył-tył, rewers (WLBBR)	126
16.13. Step na fali z obrotem o 360° przód-przód (WL3F)	126
16.14. Step na fali z obrotem o 360° przód-przód, rewers (WL3FR)	127
16.15. Step na fali z obrotem o 540° tył-przód (WL5F) ..	127
Rozdział 17 – figury wykonywane w wysoku na fali za nogę	129
17.1. Obrót za nogę na fali o 180° przód-tył (TWB)	129
17.2. Obrót za nogę na fali o 180° tył-przód (TWF)	130
17.3. Obrót za nogę na fali o 180° przód-tył, rewers (TWBR)	130
17.4. Obrót za nogę na fali o 180° tył-przód, rewers (TWFR)	131
17.5. Obrót za nogę na fali o 360° tył-tył (TWBB)	131
17.6. Obrót za nogę na fali o 360° tył-tył, rewers (TWBBR)	132
17.7. Obrót za nogę na fali o 360° przód-przód (TW3F)	133
17.8. Obrót za nogę na fali o 360° przód-przód, rewers (TW3FR)	134
Rozdział 18 – stepy na fali za nogę	135
18.1. STEP za nogę na fali o 180° przód-tył (TWLB)	135
18.2. STEP za nogę na fali o 180° tył-przód (TWLF)	136
Rozdział 19 – metodyka treningu jazdy figurowej	137
Rozdział 20 – Wakeboard – Tomek Naorniowski	140
20.1. Jak to się zaczęło... ..	140
20.2. Start z wody	141
20.3. Pozycja	141
20.4. Cięcie / skrety	142
20.5. Skoki	144
20.6. Pierwsze obroty	146
20.7. Poważna sprawa... droga do FS 360 wake to wake	149