

SADRŽAJ

Uvod	2
Istorijski skijanje	3
Skijaška oprema	9
Odjeća i dodaci	12
Vrste skijaških liftova	16
Skijaške tehnike	18
Obuka	19
Skijanje po iskijanom snijegu	46
Carving (karving) tehnika skijanja	47
Promjena geometrije skije	49
Ukratko o karving tehnici	71
Upotreba trenažera u alpskom skijanju	73
Motoričke sposobnosti	79
Motorička priprema za skijaše	84
Zagrijavanje na stazi	92
Najčešće povrede na skijanju	95
Opasnosti na stazi	100
Deset pravila ponašanja na skijaškim stazama	103
Literatura	104