

TURINYS

PRATARMĖ	8
DEDIKACIJA	9
1. KALNŲ SLIDINĖJIMO UŽUOMAZGOS IR RAIDA	19
2. SLIDŽIŲ PASIRINKIMAS	24
3. KALNŲ SLIDINĖJIMO BATAI	27
4. SLIDŽIŲ APKAUSTAI	30
5. SLIDINĖJIMO LAZDOS	34
6. ŠALMAS	35
7. AKINIAI	36
8. PIRŠTINĖS	37
9. SLIDŽIŲ PRIEŽIŪRA IR LAIKYMAS.	38
10. SLIDŽIŲ PARENGIMAS PRATYBOMS.	39
11. SLIDININKO RENGIMASIS	41
12. FIZINIS PARENGTUMAS.	43
13. MOKYMASIS SLIDINĖTI NUO KALNŲ	51
13.1. Pirmieji veiksmai slidėmis	52
13.2. Judesiai vietoje	52
13.3. Pirmieji žingsniai slidėmis	53
13.4. Leidimasis nuo kalno	54
13.5. Stabdymas	58
13.5.1. Stabdymas „plūgu“	58
13.5.2. Stabdymas „pusplūgiu“.	59
13.5.3. Stabdymas skersai slystant	60
13.6. Posūkiai	61
13.6.1. Posūkiai žingsneliais.	62
13.6.2. Posūkiai „plūgu“	64

13.6.3. Posūkliai „pusplūgiu“67
13.6.4. Posūkliai lygiagrečiomis slidėmis69
13.7. Kalnų slidinėjimo mokymosi etapai77
14. SLIDINĖJIMO TRASOSE NAUDOJAMI ŽENKLAI79
15. SNIĖGLENČIŲ SPORTAS81
15.1. Bendras apibūdinimas.81
15.2. Mokymosi metodika.90
LITERATŪRA	101