

Оглавление

Введение	4
Часть 1. Формирование технического арсенала	5
Глава 1.1 Стойка	7
Глава 1.2 Руление	12
Глава 1.3 Доминирование внешней лыжей	21
Глава 1.4 Независимая работа ног	30
Глава 1.5 Закантовка и раскантовка	35
Глава 1.6 Загрузка и разгрузка	47
Глава 1.7 Движения центра масс	55
Глава 1.8 Форма и радиус поворотов	70
Глава 1.9 Использование палок	79
Часть 2. Снаряжение	90
Глава 2.1 Лыжи	93
Глава 2.2 Ботинки	95
Глава 2.3 Палки и крепления	97
Часть 3. Повороты в сложных ситуациях	98
Глава 3.1 Резаный поворот	100
Глава 3.2 Целина	113
Глава 3.3 Тяжелый снег	126
Глава 3.4 Бугры	137