

# SPIS TREŚCI

<b>WSTĘP</b> .....	<b>5</b>
<b>ROZDZIAŁ 1. WPROWADZENIE DO WINDSURFINGU</b> .....	<b>7</b>
1.1. Ogólne informacje oraz ciekawostki windsurfingowe .....	7
1.2. Rekreacyjny sprzęt windsurfingowy .....	11
1.3. Ekwipunek i wyposażenie windsurfingowe .....	15
1.4. Bezpieczeństwo w uprawianiu windsurfingu .....	17
<b>ROZDZIAŁ 2. TEORIA ŻEGLOWANIA I MANEWROWANIA</b> .....	<b>19</b>
2.1. Środowisko uprawiania windsurfingu .....	19
2.2. Siły działające na pędnik i kadłub deski windsurfingowej .....	21
2.3. Zasady manewrowania rekreacyjną deską mieczową .....	23
<b>ROZDZIAŁ 3. UMIEJĘTNOŚCI TECHNICZNE (deska mieczowa)</b> .....	<b>26</b>
3.1. Podstawy windsurfingu .....	26
3.2. Poziom podstawowy .....	29
3.3. Poziom średniozaawansowany .....	32
3.4. Poziom zaawansowany .....	36
<b>ROZDZIAŁ 4. WINDSURFING NA WESOŁO I SPORTOWO</b> .....	<b>38</b>
4.1. Przykłady zabaw doskonalących wiedzę i umiejętności podstawowe .....	38
4.2. Regaty „szkolne” .....	43
<b>PIŚMIENICTWO</b> .....	<b>47</b>