



## TRÉNINK MTB TECHNIKY

### 1. Rovnováha

- a) Přejíždění úzkých prken, čar apod.
- b) Stání na místě – stočit řídítka na stranu o 45°, kde máme pedál vzadu

### 2. Rytmus, brzdění

- a) slalom
- b) poskakování předním kolem o 360° do levého i pravého kruhu (zabrzdnuté zadní kolo)
- c) brzdění přední brzdou až do přepadnutí

### 3. Jízda do kopce

zatížené zadní kolo, zkoušet ve stoje i v sedě, zkoušet těsně nad sedátkem, kdy je nejlepší trakce v prudkém kopci

### 4. Jízda z kopce

- a) Zkoušet jezdit co nejvíce vzadu za sedátkem a zpět nejdříve na rovině a z mírného kopce, následně zkoušet jezdit za sedátkem z kopce slalom apod.
- b) Ve sjezdu jít co nejvíce dozadu a natáhnout ruce, přední nohou tlačít kolo před sebe, zkoušet pružení v loktech a v kolenou
- c) Zkoušet jízdu manuaelem – jízda po zadním kole bez šlapání – nechat poodjet kolo pod sebou, ideálně z mírného kopce

### 5. Zatáčení

- a) Odbrzdit veškerou potřebnou rychlost před zatáčkou, v zatáčce již korigovat zadní brzdou, co nejplynulejší průjezd, zatížit vnější pedál, těžiště mírně vzadu, aktivní výjezd šlapáním, pozor na vnitřní pedál, aby si neškrtnul o zem
- b) Zkoušet slalomy rychlé, pomalé, z kopce i do kopce

### 6. Jízda přes překážku

Zvednout přední kolo

- a) záběrem do pedálu
- b) zhoupnutím

při nájezdu těžiště u zadního kola, až máme přední kolo na překážce přesunout těžiště k řídítkům, náraz zadního kola ztlumíme pokrčením kolen, při sjezdu těžiště dozadu nebo až za sedátko. Možno sjíždět ve větší rychlosti manuaelem

### 7. Skok přes překážku

- a) přeskok s odrazem obou kol – zhoupnutí k zemi a odraz vzhůru, lepší je větší rychlost, aby nás přenesla přes překážku. Kolo přitáhnout k tělu a před sebe, při přistání odpružit v loktech a kolenou.
- b) přeskok s odrazem od zadního kola – Bunny hop – předpokladem je velmi dobrá jízda v manuálu a teprve následný trénink odrazu od zadního kola. Před samotným odrazem jsou pokrčená kolena v kompresi. Díky odrazu šikmo vzhůru dostaneme trup k řídítkům a nad překážku. Opět rukama a nohama táhneme kolo pod sebe, pozor na odpružený dopad.

### 8. Zábava

- a) překážková dráha – rovnováha, plynulost
- b) pump track – zamačkávání kola ve vlnách do země, vlny co nejvíce odpružit, v podstatě těžiště v jedné rovině. Vlnu je možné projet jen po zadním kole.
- c) bikrosová dráha – správný průjezd klopenky a skoky. Na nájezd jet se zatíženým zadním kolem a nepovolit kolena. Letová fáze a pohyb těžiště záleží na tvaru dopadu. To znamená, že u dopadu z kopce se musí během letu jít těžištěm víc k řídítkům.
- d) zvedání bidonů – nejdříve zkoušet na podstavci nebo s vyšší lahví např. s PET lahví. Zkoušíme na obě dvě strany. Pozor na udržení směru a vyklonění kola do strany
- e) objíždění bidonů – čtverec o délce 2,5 m, 1,7 m a 1 m přední kolo vně, zadní kolo uvnitř
- f) poskakování hranolů předním a zadním kolem o výšce 10 cm, 15 cm a 20 cm
- g) přejíždění desek o délce 3 m a šířce 16 cm, 12 cm a 9 cm
- h) skok do strany – výskok na obrubník – u odrazu se tlačít v bocích ke straně, kam chci skočit
- i) průjezd zatáčky smykem – je dobré naučit se jistit se vnitřní nohou na obě strany