

# vyšší škola jízdy

drop

díl druhý



Ať někdo skáče na kole rád či nikoliv, téměř nikdo se při jízdě v terénu občas nevyhne potřebě překonat překážku seskokem – od obrubníku po vyšší přírodní schod. To vše lze považovat za trik zvaný drop. Moderní freeridová vlna navíc tento prazákladní způsob překonání výše zmíněných přirozených překážek povýšila na něco významnějšího, na prvek, který když se dožene do extrémů, budí v očích přihlížejících němý úžas, ale i hrůzu.

Drop tak můžeme chápat stejně dobře jako jeden z mnoha čistě praktických prvků v rámci našich jízdnicích schopností, ale i jako umění, kterým se hodláme předvést před kamarády. Dropovat se dá z různých překážek – obrubníků, skalky a skály, lávky či jiné umělé překážky. Na tom, z jaké výšky hodláme seskočit, do jisté míry závisí i výběr kola. Je sice zřejmé, že ti, kdož mají techniku hlubokého seskoku dobře zvládnutou, skočí na pevném kole bez problémů tam, kde by jiní odvahu našli jen na vysokozdvihém FR speciálu. Obecně ale platí, že kolo s vyššími zdvihy a odpovídajícím nastavením (vyšší tvrdost pružin či tlak vzduchu) pomůže snáze utlumit dopad a zároveň i napravit či jen zkorrigovat chyby jezdce.

Počítat je třeba také s tím, že nepovedené dopady, i ty co neskončí pádem, ale jen určitým zaváháním, působí kolu velké zatížení a mnoho dílů může trpět. Nejčastěji jsou to

ložiska, čepy zadní stavby, tlumič a vidlice, řídítka, představec a především výplet. Předtím, než se pustíme do hlubokých seskoků, je vhodné všechna tato místa podrobit kontrole (při pravidelném dropování je třeba počítat s ohledem na bezpečnost s pravidelnou výměnou zejména řídítek atd.).

## Není drop jako drop

Z překážky ve výšce lze teoreticky seskočit dvěma způsoby – v rychlosti za jízdy nebo trialovým stylem z místa. V dnešním dílu vyšší školy jízdy se přitom hodláme zabývat prvním případem, i když oba styly mají své jasně definované průsečíky. Proto jen krátce k druhé možnosti, která spočívá v tom, že před hranou překážky zvedneme bike na zadní kolo, následně pohybem těžiště a krátkým impulzem do pedálů jej vyšleme vpřed a dolů. Přistávat bychom měli vždy primárně na zadní kolo pro větší stabilitu dopadu. Nyní

již podrobně k první variantě, kterou v praxi asi využijeme častěji.

Štěpán Hájiček  
Foto: Rob Trnka

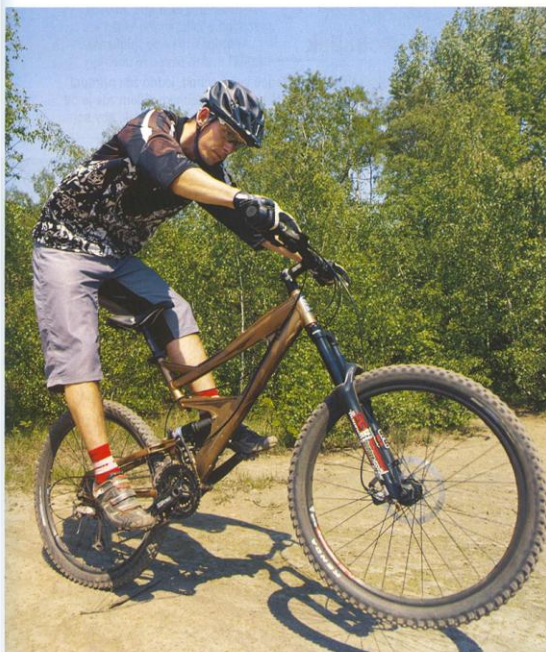




## UČITEL

### Kamil Tatarkovič (22)

Kamil v poslední době poměrně často spolupracuje s našim vydavatelstvím – ať už jako autor pro Velo nebo režisér a aktér v jedné osobě na DVD Czech Around, příloze novinky v podobě časopisu MTB FreeRide, který najdete na pultech zhruba ve stejném čase jako toto vydání Vela. Vedle studia na Palackého univerzitě v Olomouci, obor rekreologie, se v rámci RB-Suzuki týmu věnuje primárně závodům ve 4X, přičemž také pak sjezdu. Tak jako mnozí jiní i on začínal na BMX kolech, poté pokračoval s trialem. Velká část z jeho dosavadních umístění ve Světovém poháru ve 4X byla v první desítce, obzvláště úspěšnou sezonu prožil v roce 2006, kdy mimo jiné okusil i vítězství v SP. Mezi jeho zálibami dominují vedle kola lyže, snowboard, počítač a foťák.



### Zkouška nasucho

Ač může mít někdo pocit, že skočit obrubník či skalku není žádné umění, vždy je lepší začít s výukou pěkně od začátku, krůček po krůčku. Hlavním pravidlem je na hraně skoku „trhnout“ za řídítka tak, abychom dokázali udržet přední kolo po celou dobu letu výše než zadní, na které budeme dopadat. K tréninku této schopnosti postačí na zem za sebe rozmístit například několik klaciků a přejíždět je v malé rychlosti tak, abychom přední kolo zvedli v okamžiku, kdy se dotkne této překážky. Následně jej musíme udržet ve vzduchu tak dlouho, než tu samou překážku přejede kolo zadní. Nesmíme si ale pomáhat šlapáním, vše závisí jen na práci rukou a těžiště, které posouváme vzad nad zadní kolo.



# vyšší skola jízdy

drop

díl druhý



## První schůdek

V dalším kroku si najdeme středně velký schod, jedno zda přírodní či umělý, a zkusíme v podstatě tu samou techniku. Cílem zde je de facto onen schod sjet po zadním kole v malé rychlosti tak, aby se přední dotklo země až za touto překážkou.



## Příprava na skok

Jakmile máme základní metodiku seskoku zvládnutou, již nic nebrání pustit se do vyšších dropů. Než budeme skákat, je vhodné si předem námi zvolenu překážku zrakem prostudovat, určit si, odkud se budeme rozjíždět a ze kterého místa odrážet. Pokud na onu vybranou hranu nevede žádná výrazná stopa, není nic jednoduššího, než si ji vytvořit buď rýhou v hlíně, nebo jiným způsobem (navigační koridor z klaciků, šípky kreslené křídou na zemi atd.).





## Nájezd

V začátcích je také důležité zvolit správnou rychlost a rovněž si najít i dostatečně dlouhý, přehledný a pokud možno přímý prostor pro rozjezd. Pokud totiž budeme k dropu najíždět ze zatáčky, může se stát, že se před odrazem nestačíme srovnat do optimální svislé polohy, což může poznamenat celý let a samozřejmě i dopad.

## Odraz a let

Jedněmi ze základních pravidel tedy je soustředit se jak na boční stabilitu, tak i na rovnovážnou polohu nohou na pedálech – chodidla jsou v rovině. Stejně tak je důležité celé tělo v letu zpevnit, aby bylo připraveno na náraz přicházející s dopadem. Zásadním prvkem z tohoto pohledu je pevné držení řídítek.





# vyšší škola jízdy



## Fatální chyba

Dropování obecně není při dodržení základních pravidel až tak náročné a nebezpečné, jak vypadá. To nejhorší, co se může stát, je zaváhání na hraně při odrazu, následované nedostatečným přitažením řídítek – zdvihnutím předního kola. To se stalo i našemu žákovi, který se z důvodu nepřehledného nájezdu a chvilkové paniky v rozhodujícím okamžiku málem odporučel hlavou přímo k zemi. I z toho vyplývá, že pokud vás něco podobného láká, není dobré vyrazet „ke studii“ osamoceně.

## Upozornění

Ač se takovéto skákání zdá být po fyzické stránce dosti nenáročné, vězte, že druhý den jeho následky sami pocítíte, zejména v podobě únavové bolesti zad. Kdo to tedy myslí s dropováním hodně vážně, neměl by zapomenout na přípravu v posilovně, aby svaly, zejména horní poloviny těla, byly s to udržet i nepodařené dopady.

## Dopad

Další z důležitých pouček je, že při dopadu nesmíme nechat všechnu práci jen na odpružení našeho kola, nýbrž pomoci i tělem. V letu zpevněné tělo a natažené ruce se proto musí při dopadu uvolnit a sílu nárazu utlumit pokrčením v loktech a kolenou. Pozor jen, ať ani tuto část skoku nepřeženete – na řadě vidíte najedete záběry jezdců, kteří se při dopadu praštili o řídítka, v lepším případě integrální helmou s chráničem úst.

## Růst s rozvahou

Po chvíli cviků každý sám na sobě pozná, kolik jistoty cítí při odrazu, letu a dopadu, a podle toho může volit výšku a náročnost skoku. Vždy je ale dobré postupovat krůček po krůčku a náročnost (výšku) stupňovat plynule, než se samou radostí z několika málo vydařených skoků vrhnout do něčeho, na co by nám síly nestačily.



## ZPOVĚĎ ŽÁKA

Před akcí panovala v mém okolí zvláštní atmosféra: „Nezabij se!“ Ač už jsem se před touto zkušeností zkusil sem tam skočit z trochu větší výšky, neodvážil bych se tvrdit, že to umím. Ocenil jsem proto, že jsme začali pěkně od základů. Poté, co jsem si zkusil pár menších dropiků, jsem se tak nějak přirozeně namotivoval (a také byl vyhecován kluky) i do těch velkých. Ty samé, které jsem při příchodu považoval za mnou nezvládnutelné, mi najednou byly blíž. Z chvilkového pocitu neohroženosti jsem se rychle vrátil zpět na zem, téměř doslova. Poslední drop, jen o kousek vyšší než ten předchozí, ale z psychologického hlediska náročnější z důvodu nepřehledného nájezdu, mě na poslední chvíli polekal, na hraně jsem nezatáhl pořádně za řídítka a po hlavě se řítit dolů. Naštěstí vidlice a ruce celou situaci zachránily a já skončil jen s naraženým kolenem a zadnicí. Ten den jsem už původní jistoty nedosáhl, teď ale přesně vím, kde byla chyba, a příště...