

# vyšší škola jízdy

## stabilita a rovnováha

číslo pátý



# Na ostří nože

Zvládnutí základní stability je jezdeckou dovedností, kterou jsme se při jízdě na kole učili jako vůbec první. Zlom přišel v okamžiku, kdy nám rodiče sundali pomocná kolečka, případně jejich ruka nenápadně pustila sedlo. První stupeň stability tak zcela samozřejmě zvládá každý z nás, pojďme se ale nyní posunout dále.

Při jízdě v terénu, ale třeba i ve městě nastává řada situací, kdy je stabilita zásadním činitelem pro bezpečné pokračování. Chléb se většinou láme v nízkých rychlostech, jelikož pokud jedeme plynule a vyšším tempem, gyroskopický efekt rotujících kol nám udržení rovnováhy výrazně usnadňuje. Schopnost dobře držet rovnováhu pak můžeme potřebovat ve vybraných technických sjezdech, výjezdech, na úzkých pěšinách nad srázem a podobně. Také schopnost udržet se na kole

i po zastavení bez sundání nohy z pedálu se může hodit, a to rozhodně nejen na křižovatkách – krátkým zastavením si můžeme pomoci na kraji neznámého sjezdu, který si prohlédneme, vybereme vhodnou stopu a teprve poté se jej vydáme zdotat.

Moderní technické pojetí terénní cyklistiky v základu vycházející z volného ježdění v hlučinách kanadských hvozdů některé z nás ale láká využít umění stability i k dalším, vpravdě spíše trikovým záležitostem. Základními

stavebními prvky konstrukcí v bikerparcích, ale i na plácku za domem bývají různé široké a rozličně vysoko položené lávky. Schopnost pokořit i takovéto překážky může pro někoho představovat zbytečné předvádění a pro jiného zase otázku základní bikerské cti. Budme ale upřímní, koho někdy nelákalo přejet si nějakou tu lávku, při výletu do cesty náhodou postavivši se mostek či si jen tak zablblnout na vyvýšeném obrubníku? (šh)

Foto: Štěpán Hájček



# UČITEL



## Michal „Majkl“ Matys (28)

První závod v biketriálu jel jako dvanáctiletý už v roce 1992. Za nejzásadnější mezník své kariéry považuje rok 2000, kdy se dle vlastních slov stal skutečným profesionálním jezdcem. Po řadě vítězství, titulů a také změn zahájil spolupráci s českou značkou Ravo, čehož výsledkem byl freestyleový MTB speciál, který je dosud v nabídce firmy. Jeho největšími sportovními úspěchy je světový rekord v tzv. high jumpu na MTB kole a deváté místo na Red Bull bike battle v Nottinghamu. V současnosti jsou jeho hlavní činnosti exhibiční vystoupení a organizační práce na všech velkých a důležitých freestyleových akcích v Česku, na nichž působí jako produkční partičky Freestyle Madness. Na svém organizačním kontě tak má například sedm ročníků freestyle contestů na veletrhu SportLife nebo indoor festival extrémních sportů Freestyle Games Rondo.



## Základní stabilita

Začneme hezky od základů – trénováním stability při minimální rychlosti, při zastavení. Trik pro výuku této dovednosti je jednoduchý, stačí při chvíli volna zkoušet jezdit čím dál tím menší kolečka, stále pomaleji a pomaleji, až zkrátka v jednom okamžiku zastavíte. Tento jednoduchý trik pocházející ze školy triálu pomůže procvičit stabilitu víc, než byste čekali.



## Odporující tempo

Při učení se mnoha triků pomůže, když nás někdo vede. Stejně tak i při nácviku jízdy po úzké stopě se hodí, když zkušenější instruktor jede první a žák jedoucí v blízkosti za ním si podle něj srovná tempo, odporuje, kdy šlapat a kdy ne, zkrátka nechá se vést. Volba správného tempa je velmi důležitá. Mirek má v tuto chvíli výhodu osobního kontaktu se svým učitelem Michalem, vám můžeme poradit jedině: nebyť ani příliš rychlý, ani příliš pomalý.

## Volba překážky

K prvotnímu nácviku jízdy po úzké stopě dobře poslouží i jen obyčejný obrubník, pozor ale na vhodný nájezd. Vybereme-li si překážku, na níž je například potřeba najet z boku (naskočit), výuka se výrazně zkomplikuje. Co se týká pozice těla, zde neplatí žádná speciální pravidla – těžiště je přibližně uprostřed kola a jeho pohyby do stran vyvažujeme případnou nestabilitu. Zcela základní poučka pak zní neřvat se přímo na přední kolo, ale dále dopředu a jeho polohu kontrolovat pouze periferně!





# vyšší škola jízdy

## stabilita a rovnováha

díl pátý



### Jízda po úzké stopě do kopce

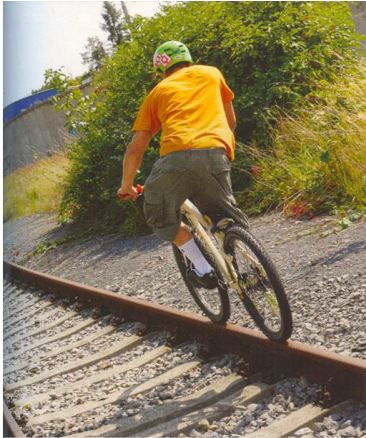
Ne vždy leží daná překážka či úzká stopa v rovině, ne vždy k ní lze přijet takovou rychlostí, abychom ji celou přejeli bez šlapání. Nacvičíme tedy i jízdu do kopce. V zásadě zde platí stejná pravidla jako při jízdě po rovině – díváme se před kolo, těžiště je jako při běžné jízdě do kopce posunuto více dopředu, šlapání je plynulé. Extrémní případ je jízda po lávce s výrazným sklonem. Také zde je třeba zvolit vhodnou nájezdovou rychlost, změna tkví jen v poloze těžiště, které je ještě více vpředu.

### ZPOVĚĎ ŽÁKA

„Budeš zapojen do akce Vyšší škola jízdy,“ sdělil mi zjara Ruda. „Neříkej mi, že na kole umíš vše – co by ses rád naučil lépe?“ Nejprve jsme spolu přemýšleli o průjezdu zatáčkou, ale to se mi nakonec zdálo až moc pohodové. Až později jsem zjistil, že i ta zatáčka byla zajímavá – viz minulé číslo – a určitě bych se něco přiučil. Vždyť vždy je co se učit. Vybral jsem si ale stabilitu a rovnováhu, kterou můžu využít při jízdě v terénu, o to více, že mám rád technické pasáže na úzkých pěšínách. Nabídka posunout své schopnosti dál mě dost lákala. Michal mi poradil pár důležitých věcí, díky nimž se můžu zdokonalit – třeba koukat se víc před sebe a ne pod přední kolo, jak jsem to dřív většinou dělal. Zajímavá je taky finta, jak se naučit stát na místě: prostě kroužit pomaleji a pomaleji, až se kolo zastaví. Anebo třeba něco, co by mne nikdy nenapadlo: V terénu mám pasáže, které v pohodě zvládám, ale v jiných podobně těžkých mám najednou problémy. Může to prý být i tím, že každý má svou oblíbenou stranu, kde má raději hloubku, a na tu druhou to prostě tak dobře nejde. Nebyť Michalova příspěví, dál bych se při svých pokusech o zvládnutí stability nejspíš mlátil ve svých vlastních chybách a nikam se neposunul. A přitom stačí málo, aspoň to tak teď vypadá. Vždy to však záleží na tom, jak poctivě budu trénovat. Ale já jsem na to připraven. Za ideální tréninkový plac jsem si vybral město, kde se najde spousta chodníků a zidek pro nácvik techniky, kterou později můžu využít v terénu.







### Úzká kladina – kolej

Další a již dosti specifickou možností je jízda po kladině, která svou šířku jen zlehka přesahuje šířku pláště. Zde již jde ale spíše o pilování stylu než nutnou dovednost. Opět platí výše řečené – je třeba zvolit vhodnou překážku s dostatečně snadným a plynulým nájezdem, přiměřenou rychlost a dívat se dále dopředu, ne jen čistě na přední kolo.



### Jízda ve výšce

Jízda po lávce či kladině ležící výše nad zemí se liší hlavně potřebou překonat strach, respekt z výšky. Jak vhodně poznamenal instruktor Michal Matys, každý, aniž si to možná uvědomujeme, lépe snáší větší výšku pouze na jedné straně, druhou bereme jako únikovou. Tuto skutečnost si lze snadno zjistit pouhým postavením se, projitím se či popojetím například po zídce, kde je na jedné straně výrazně větší hloubka než na druhé. Zapomenout bychom ale neměli ani na schopnost z překážky „vystoupit“. Pokud přímo na ní není možné zatavit a slézt z kola, je třeba být si jist svou schopností z překážky bezpečně seskočit. Vhod tedy může přijít již probíraná dovednost – drop (Velo 6/08).

