

Bike instruktor

Příručka pro začínající
bikery a bikerky

KATARÍNA TÓTHOVÁ

 GRADA®





Bike instruktor

Příručka pro začínající
bikery a bikerky



KATARÍNA TÓTHOVÁ

 GRADA®

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Katarína Tóthová**Bike instruktor****Příručka pro začínající bikery a bikerky**

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

obchod@grada.cz, www.grada.cz

tel. +420 220 386 401

jako svou 8266. publikaci

Odpovědný redaktor Šimon Tatiček

Sazba Jaromír Uxa

Návrh a grafická úprava obálky Jaromír Uxa

Ilustrace Katarína Tóthová

Počet stran 96

První vydání, Praha 2021

Vytiskla tiskárna FINIDR, s.r.o., Český Těšín

© Grada Publishing, a.s., 2021

© Katarína Tóthová, 2021

ISBN 978-80-271-4574-4 (ePub)

ISBN 978-80-271-4573-7 (pdf)

ISBN 978-80-271-3470-0 (print)

Obsah

Základní nastavení kola	11
Základní postoj na kole	14
Biková abeceda	16
Rovnováha	18
Jízda do kopce	20
Jízda z kopce	25
Jízda ze schodů	28
Wheelie / jízda po zadním kole se šlapáním	30
Manuál / jízda po zadním kole bez šlapání	32
Bunnyhop / výskok s kolem	36
Skok	40
Drop	44
Jízda přes kořeny	46
Zatáčení	50
Pumptrack	59
První pomoc	66
Popis kola	72
Základní péče o kolo	73
Výroba překážek	78
Kde si zajezdit & mapa	84
Závěr	88
Druhy kol	90
Druhy disciplín	92
Druhy skoků	94



Děkuju

Prvně děkuju své rodině. Radkovi za podporu i za obavy. Svým dětem za trpělivost ve chvílích, kdy já jsem na trpělivost neměla čas. Ivaně za fotky, bez kterých by nemohly vzniknout ilustrace, za péči o děti a za odvahu jít do toho po hlavě.

Andree, Teovi, Vlastovi, Sašovi, Evě a Štěpánovi, za fotky, připomínky a sdílení nadšení.

Pavlovi za půjčení manual machine a jeho ženě Lucce. Hynkovi a Márovi za tipy k péči o kolo. Vaškovi z Čemby za přehledné stránky mtb- czech.cz a jejich lokality k ježdění.

Petře, Ivaně a Veronice za jejich ochotu konzultovat připravovaný text. Že to dělaly ve svém volném čase, i když samy mají malé děti. Za jejich opravy a připomínky ke stylistice textu. Za to, že se to hezky čte.

Elišce, Honzovi a jeho zachranenyživot.cz za konzultace, kontrolu a zastřešení kapitoly První pomoc.

Mírovi, že dal knížce její podobu a posunul ji o několik úrovní výš. Že se na to hezky kouká. Také za jeho nápady, rady a zkušenosti s tiskem.

Svým studentům a studentkám z tréninků, kempů a příměstských táborů.

Kolegům trenérům, instruktorům a učitelům za jejich zkušenosti. Báře, Vlastovi a Davidovi, že mi dali příležitost.

Všem, kteří při mně stáli nejen po dobu psaní knížky, ale šli se mnou kolikrát ne zrovna snadnou cestou, abych se dostala až sem. Všem ostatním, kteří mě podporovali a všem známým i neznámým, kteří půl roku neslyšeli o ničem jiném.

Děkuju.

Úvod

Napsat knihu o technice jízdy na kole jsem nosila v hlavě asi tři roky. Chtěla jsem dát svoje dlouholeté zkušenosti z ježdění, závodění a také z koučinku na jedno místo a na papír.

Technickou jízdu na kole jsem se učila od 10 let. Stála jsem na stupních vítězů, jezdila na mistrovství a poháry u nás i ve světě. Během posledních 8 let jsem dělala instruktorku na bezpočtu výukových kurzů a své znalosti předávala dospělým i dětem. Potom, co jsem sama vedla pravidelné pumptrackové tréninky pro děti a víc jsem se zapojila do vedení bike kurzů, jsem si řekla, že není na co čekat.

Chtěla jsem vytvořit něco, co si můžete vzít s sebou na kolo, k čemu se budete vracet a co budete mít u sebe i bez připojení k internetu.

Je to manuál pro každého bez rozdílu věku a zkušeností. Technika krok za krokem a do detailu ilustrované postupy. Vysvětlím vše od základního postoje přes jízdu ze schodů až po skákání. Podíváme se, jakými způsoby se dá jezdit na pumptracku a kde všude se dají zkušenosti z dráhy uplatnit. Dovednosti se budou v knize prolínat a opakovat. Připravila jsem návody na výrobu překážek, které vám usnadní učení. Je zde také kapitola o první pomoci a v závěru najdete bezmála 140 míst k ježdění v České republice.

Ráda bych, aby vám kniha pomohla zlepšit vaše dovednosti, získali jste díky ní víc zkušeností a nebáli se jízdy v terénu. Abyste překážku nebrali jako problém, ale jako výzvu a zpestření. Abyste si takovou jízdu užívali, stejně jako já už 20 let.
Ať se daří.

