

Podrobný obsah

ROVNOVÁHA	10	JÍZDA PŘES PŘEKÁŽKU	105
Tomáš Hanák	14	Roman Vojtek	110
Rovnováha za jízdy	22	Základní přejezd	116
Stání na místě	26	Přejezd větší překážky	118
		Kulatá překážka	122
RYTMUS	28	Sjezd a seskok z překážky	123
Tomáš Berdych	32	Velká překážka	124
Rytmus jízdy	40		
Brzdění	42	SKOK PŘES PŘEKÁŽKU	126
Poskakování s předním kolem	44	Radomír Šimůnek	130
		Přeskok s odrazem od obou kol	136
JÍZDA DO KOPCE	46	Přeskok s odrazem od zadního kola - Bunny hop	138
Lucie Výborná	52		
Táhlé stoupání	58	DĚTI	144
Krátké stoupání	59	Lukáš Pollert	148
Prudká stráž	60	Pump track	156
		Umělé překážky	160
JÍZDA Z KOPCE	62	TEENAGAŘI	162
Tomáš Kraus	66	Jízda po zadním kole - Wheelie	165
Základní sjezd	72	Jízda po zadním kole - Manual	168
Sjezd v náročném terénu	74	Terénní vlny	170
Sjezd ze schodů a jiných terénních stupňů	76	Skok	173
Jízda manualem	82		
		ŽENY	174
ZATÁČENÍ	86	Tonya Graves	178
Kateřina Nash	90		
Základní průjezd zatáčkou	96	SILNICE A BIDON	188
Zatáčka do kopce	98	Zdeněk Štybar	192
Zatáčka z kopce	100	Zvednutí bidonu	198
Zatáčka v obtížném terénu	102	Střelba bidonem	202

MĚSTO	204
Jakub Kohák	208
Výjezd na obrubník	214
Výskok na obrubník do strany	222
ENDURO	224
Martin Veselovský	228
Průjezd zatáčkou smykem	234
Klopená zatáčka	237
Sjezd z terénních stupňů	242
Terénní vlny	244
STREET	246
Danny MacAskill	248
Drift	254
Bump Jump	260