

OBSAH

Městská knihovna
knih. 18 odd. 1

Y 2847

Y2d ex. 19

JAK TO BYLO...	7
CO JE CYKLOTRIAL	27
ÚVOD VÝUKOVÉ ČÁSTI	29
NĚKOLIK POJMŮ NA ZAČÁTEK	30
ROVNOVÁHA	32
ROVNOVÁHA ZA JÍZDY	32
STÁNÍ NA MÍSTĚ	35
STÁNÍ V MÍRNÉM SVAHU	36
JÍZDA DO KOPCE	40
ZÁKLADNÍ RADY, ŘAZENÍ	40
PLYNULÉ STOUPÁNÍ	40
VÝJEZD NA STRAŇ V RYCHLOSTI	42
JÍZDA Z KOPCE	44
ZÁKLADNÍ RADY	44
BRZDĚNÍ	44
SJEZD Z KRÁTKÉ STRANĚ	46
SJEZD ZE SCHODIŠTĚ	46
SJEZD V RYCHLOSTI Z KRÁTKÉHO SCHODIŠTĚ	48
SJEZD V OBTÍŽNÉM TERÉNU	51
ZATÁČENÍ	53
ZÁKLADY PRŮJEZDU ZATÁČKOU	53
PRŮJEZD SMYKEM	54
POSKAKOVÁNÍ DOKOLA KOLEM KOLA	56
ODHAZOVÁNÍ PŘEDNÍHO KOLA DO STRAN	56
VYSKOČENÍ NA STUPEŇ PŘEDNÍM KOLEM	60
TOČKA O 180° A VÍCE	62
ODHAZOVÁNÍ ZADNÍHO KOLA DO STRAN	64
VYSKOČENÍ NA STUPEŇ ZADNÍM KOLEM	67
OTOČKA DOKOLA KOLEM OBOU KOL	68
VRTULNÍK	70



PŘESKOKY	73
NEŽ ZAČNEME PŘESKAKOVAT	73
PŘESKOK SE SOUČASNÝM ODRAZEM OBOU KOL	73
PŘESKOK S ODRAZEM OD ZADNÍHO KOLA	75
JÍZDA PO ZADNÍM KOLE	79
JÍZDA PO ZADNÍM VSEDE	79
VESTOJE SE ŠLAPÁNÍM	82
VESTOJE BEZ ŠLAPÁNÍ	82
VÝSKOKY	83
VÝJEZD NA MALÝ STUPEŇ	83
VÝSKOK PŘES PŘEDNÍ KOLO	85
VÝSKOK ZE ZADNÍHO KOLA	86
VÝSKOK ZE ZADNÍHO KOLA S PŘÍŠLAPEM	88
VÝSKOK NA ZADNÍ KOLO	90
SESKOKY	93
SJEZD Z PŘEKÁŽKY	93
SESKOK V RYCHLOSTI	95
SESKOK Z KRÁTKÉHO ROZJEZDU	96
SKÁKÁNÍ PO ZADNÍM KOLE	98
SKÁKÁNÍ BEZ ZÁBĚRU DO PEDÁLŮ	99
SKÁKÁNÍ S PŘÍŠLAPEM	101
SESKOK S PŘÍŠLAPEM	105
SKÁKÁNÍ NA PŘEDNÍM KOLE	108
ZASTAVENÍ NA PŘEDNÍM KOLE	108
SKÁKÁNÍ NA PŘEDNÍM KOLE NA MÍSTĚ	110
SKÁKÁNÍ NA PŘEDNÍM KOLE DO STRAN	111
SKOKY DO STRANY	112
DO DÁLKY	112
DO VÝŠKY	113
SKÁKÁNÍ DO SCHODŮ	114
PODĚKOVÁNÍ	117
JEŠTĚ NĚCO O MNĚ	118