

# 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