

E.T. = EnduroTrénink



Rámcový průběh enduro tréninku

- nahlas si do helmy říkat, co chceme udělat
- dívat se před sebe a dívat se, kam chci jet
- kontrolujeme/učíme se najednou maximálně tři věci
- motocykl nesmí tahat za ruce
- po návratu do kempu udržet fokus u techniky jízdy, výměna informací mezi účastníky je nutnost
- znalost máte, když ji dokážete předat - verbalizovat - slovy vyjádřit, jak to děláte; vyžaduje vysoký stupeň sebereflexe
- úvodní dva tréninkové dny - od naprostého začátečníka - po dvou dnech se stává účastník instruktorem a jsou mu svěřeni nově příchozí začátečníci, aby zkusil předat, co se naučil - další tréninkové dny přidáváme náročnější tratě
- předpoklad je, že všichni jsou nebo chtějí být a budou teoreticky připravení
- pokud se dá cvik dělat na dvě strany a jedna z nich nám jde lépe, je třeba na tu "špatnou" stranu dělat 2× více opakování cviku
- strach je špatně, respekt a pokora je potřeba
- pohybujeme se ve své komfortní zóně a pouze na malou chvíli na překonání jedné překážky z ní vědomě vystupme a pak se vraťme zpět
- nesmí bolet ruce
- jezdit dlouho (2×3h s dvouhodinovou pauzou)
- balanční trénink
- vždy před jízdou se trochu rozcvičit, po jízdě se trochu protáhnout
- enduro = endurance, tedy vytrvalost/výdrž - pro klidné expediční ježdění předpokládáme fyzickou zátěž srovnatelnou s vytrvalostním během (8h enduro jízdy je jako 8h pomalého běhu). Ale pozor, běháním se na enduro nepřipravíte! Je potřeba jezdit.

vždy je název cvičení

varianty a. b. c... každou cvičíme zvlášť, nejméně 2×5 minut soustředěně a intenzivně

Zjednodušení

pro úplný začátek, první polovinu prvního tréninkového dne je hlava součástí těla tak, že se neotáčí krkem - pohled směřuje tam, kam míří osa středu těla kolmá na spojnici ramen - míříme rameny - pohled následuje - souvisí to s prací s váhou a lokty při jízdě do zatáček

Půjde nám to rychle? Ne!

1. musíme vědět, jak to udělat technicky správně
2. naučme se to dělat technicky správně
3. můžeme to dělat pomalu a dlouho = endurance, tedy vytrvalost
4. můžeme začít zrychlovat

Rozjezd

klidně na asfaltu - nohy na zemi, ruce vzpažit, zařazený neutrál

- a. položit ruce na řídítka, dát obě nohy na stupačky, zařadit, rozjet se
- b. položit ruce na řídítka, dát obě nohy na stupačky, stoupnout si do stupaček, zařadit, rozjet se

Jízda ve stupačkách

jedeme tak rychle, aby nebylo potřeba spojkovat

- a. střední pozice těla, jízda po trati konstantní rychlostí
 - i. kontrola zda dáváme lokty nahoru
 - ii. kontrola zda je hlava nad krkem řízení
- b. vnímat, jak motocykl pod námi pracuje. Když jedeme výjezd, motocykl se k nám přibližuje (jakoby šla naše váha dopředu); jedeme sjezd motocykl se vzdaluje (jakoby naše váha šla dozadu) - odtud návyk do kopce zrychlujeme, váha na přední kolo; z kopce zpomalujeme, váha na zadní kolo
- c. vědomě přenášíme váhu při jízdě ve stupačkách. Přidáme plyn nebo výjezd, váha jde dopředu. Zpomalujeme - brzdíme nebo pustíme plyn nebo sjezd, váha jde dozadu
 - i. když jde váha dopředu máme záda rovně
 - ii. když jde váha dozadu, dělám kočičí hřbet

Ovládací prvky motocyklu při jízdě

učíme se řadit, brzdit (pouze s krosovou pneu lze brzdit přední brzdou, jinak brzdit pouze zadní), přidávat a ubírat plyn

- a. vsedě
- b. ve stupačkách
- c. v přechodu sed-stoj / stoj-sed

Zatáčka

při zatáčení dáváme vnější loket nahoru, vnitřní loket dolů, tlačíme na vnitřní stupačku

- a. zatáčky s přidáním plynu, váha jde dopředu, tělo rovně
- b. zatáčky s ubráním plynu, váha jde dozadu, kočičí hřbet
- c. zatáčky při jízdě konstantní rychlostí, bez ohledu na trať v tempu jedna za druhou...

Zatáčka na doraz řízení

zbavujeme se strachu ze zavření řídítek k dorazu, pro začátek na asfaltu

- a. nohy na zemi, otočit k dorazu, rozjet se, zastavit v úvrati zatáčky, nohy stále na zemi, otočit k druhému dorazu, rozjet se, zastavit v úvrati zatáčky
- b. nohy na zemi, otočit k dorazu, rozjet se, v úvrati zatáčky otočit plynule k druhému dorazu, zastavit
- c. nohy na zemi, rozjezd a říditka od dorazu k dorazu, vlníme to jako hadi
- d. varianty a, b, c ve stupačkách

Učíme se trať

kousek po kousku, překážku po překážce projet trať, zkrátíme si kolo a jezdíme všichni jen první překážku, pak první a druhou, pak první, druhou a třetí

pak se zase posuneme a naučíme se postupně další tři - respektujeme to, že se učíme a kontrolujeme vždy nejvíce tři věci najednou

říkat si, co chci udělat, nahlas do helmy - pozor - ne si nadávat, že to děláme špatně - říct si, chyba! to jsem projel špatně - to je pozdě - před překážkou komentovat jak ji projíždím

Mikroskoky

když se přední kolo blíží ke hraně, přidat plyn, váha dopředu, při dopadu jsme ubrali plyn, tedy váha dozadu - bezpečné překonání hrany skoků na motokrosové trati

dívat se před sebe, daleko dopředu

držet říditka pevně a rovně - pokud se odlepí přední kolo od země a dopadne zpět na zem jinak než rovně, následuje nepěkný pád

- a. malý skok
- b. normální skok

Bezpečné zastavení a otočení ve výjezdu

před koncem výjezdu zastavit, podržet motorku na zadní brzdě, levou nohu na zem, plný levý rejď, až k dorazu, motorku nakláníme doleva směrem k noze na zemi, na zadní brzdě s plným levým rejdem spustit motorku dozadu, kolik šířka výjezdu dovolí, pak s motorkou nakloněnou doleva pomalu opakovaně kmitat říditky od levého dorazu k pravému až se nám krok po kroku motorka otočí dolů z výjezdu a odjedeme

- a. s dopomocí dvou lidí na malém výjezdíku
- b. bez dopomoci na velkém výjezdu

Odšlápnutí při jízdě ve stupačkách

odbouráváme obavy, že odšlápnout lze jen při jízdě vsedě začít na asfaltu, pak přejít na trať

- a. jízda rovně, ve stupačkách, váha dozadu zároveň ubrat plyn, zpomalit nebo i přibrzdit, zmáčknout spojku a nohu na zem (trénovat na obě strany, terén si nevybírám)
- b. jízda rovně, ve stupačkách, váha dopředu zároveň přidat plyn, váha dozadu zároveň ubrat plyn, zpomalit nebo i přibrzdit, zmáčknout spojku a nohu na zem (trénovat na obě strany, terén si nevybírám)
- c. v zatáčkách varianta a, b.
- d. plynule bez zastavování varianty a, b, c.

Semínko driftu

zmáčkneme spojku a kontrolovaně blokuje zadní kolo

- a. jízda rovně ve stupačkách, zmáčknout spojku, zablokovat zadní kolo, zastavit, nohu na zem
- b. při zablokování zadního kola, poslat motorku do strany, jako když malý kluk dělá smyky na kole
- c. nezastavovat úplně, ale při jízdě rovně vymáčknout spojku, zablokovat zadní kolo a zase se rozjet
- d. rozjet se, vymáčknout spojku, zablokovat zadní kolo, poslat motorku do strany, v úvrati "zatáčky" se zase rozjet
- e. přidat výrazný náklon pro varianty c, d.
- f. na krosových pneu přidat brždění předním kolem, až 80% přední
- g. přestat mačkat spojku a jenom přidat plyn

Jízda v písku

- a. jízda rovně
- b. otočení
- c. rozjezd s motorkou zapadlou v písku
- d. vyproštění motorky z písku
- e. kolečko o malém poloměru s velkým náklonem motocyklu
- f. slalom v písku
- g. jízda v drážce a v hluboké drážce
- h. jistota při jízdě v písku
- i. zatočení přenesením váhy
- j. impuls k zatočení smykem zadního kola