

1. ZÁKLADNÉ POSTAVENIE POČAS JAZDY

skki
by **TRIKKE**

SPRÁVNE



- POSTAV SA NA SKKI TRIKKE A CHYŤ SI DO OBOCH RÚK RIADIDLÁ, RUKY MAJÚ BYŤ MIERNE POKRČENÉ (4)
- ZALOŽ SI NA ZÁPÄSTIE BEZPEČNOSTNÚ SMYČKU
- SKONTROLUJ SI ČI STOJÍŠ STABILNE NA PLATFORMÁCH (5).
- PANVU VYSUŇ DOPREDU TAK, ABY TELO BOLO VYSTRETÉ (1)
- V PRÍPADE ŽE MÁŠ RUKY VEĽMI SKRČENÉ - RIADIDLÁ SÚ VYSOKO, NASTAV SI RIADIDLÁ DOLU O PÁR CENTIMETROV (6)
- V PRÍPADE ŽE SÚ RUKY VEĽMI VYSTRETÉ, ALEBO MUŠÍŠ BYŤ PREHNUTÝ V PÁSE - RIADIDLÁ SÚ NÍSKO A JE POTREBNÉ POSUNÚŤ RIADIDLÁ SMEROM HORE.
- **TOTO JE TVOJE „ZÁKLADNÉ POSTAVENIE“ (ZP), KTORÉ JE POTREBNÉ DODRŽIAVAŤ PRI JAZDE NA SKKI TRIKKE.**
- PRE JAZDU NA VEĽMI STRMOM SVAHU, JE POTREBNÉ NOHY PRESUNÚŤ TROCHU



NESPRÁVNE

- PANVU JE POTREBNÉ URDŽIAVAŤ VPREDU (4), PRI VYSUNUTÍ VZADU (1), NIE JE MOŽNÉ ZARIADENIE BEZPEČNE A SPRÁVNE OVLÁDAŤ HLAVNE V OBLÚKOCH . **TOTO JE CHYBA VÄČŠINY ZAČIATOČNÍKOV.**
- **VŽDY MÁ BYŤ PANVA VPREDU! (4)** - UDRŽANIE ZÁKLADNÉHO POSTAVENIA (ZP) A TELO VYSTRETÉ, RAMENÁ NAD RIADIDLAMI (3).
- ŤAŽISKO NESMIE BYŤ VZADU (5), ALE VPREDU, V ZÁKLADNOM POSTOJI.
- RAMENÁ NEMAJÚ BYŤ VZADU (6), ALE VPREDU NAD RIADIDLAMI
- RUKY NEMAJÚ BYŤ VYSTRETÉ (2), ALE MIERNE POKRČENÉ
- **JAZDA VPRED (7) PRI NEDODRŽANÍ ZP JE VEĽMI NEBEZPEČNÁ A HROZÍ STRATOU KONTROLY NAD RIADENÍM A NEKONTROLOVATEĽNOU JAZDOU.**

2. ZÁKLADNÉ POHYBY



NASTUPOVANIE NA SVAHU

- PRI NASTUPOVANÍ NA SKKI TRIKKE NA SVAHU, NAJPRV SA STAVIA NA PLATFORMU SPODNEJ LYŽE (1)
- POTOM SA NASTÚPI NA HORNÚ PLATFORMU
- POTOM JE MOŽNÉ ROZPOČAŤ JAZDU



TRAVERZOVANIE

- SVAH TRAVERZUJEME V PRÍPADO, KEŽ SA UČIŠ JAZDIŤ, ALEBO KEŽ JE TAK STRMÝ SVAH, ŽE NEDOVOĽUJE POKRAČOVAŤ OBLÚKMI
- PRI TRAVERZOVANÍ SVAHU JE TELO V ZÁKLADNEJ POZÍCII (ZP) (2), PANVA JE VPREDU (1)
- VÁHA TELA A ZAŤAŽENIE ZARIADENIA JE NA SPODNEJ NOHE (5)
- HORNÁ NOHA JE ODLAHCENÁ (4)
- PRI POHYBE VPRED, V PRÍPADO, ŽE SA SKKI TRIKKE ROZBEHNE, OTOČENÍM RIADIDIEL DO SVAHU, ZABRZDÍME (6)

3. ZATÁČANIE

KROK 1 - PRÍPRAVA NA OBLÚK

- PRED ZAČATÍM OBLÚKU JE NAJDÔLEŽITEJŠIE BYŤ V ZÁKLADNEJ POZÍCII (ZP)
- PANVA JE VPREDU (1), TELO VYSTRETÉ (2)
- RUKY SÚ MIERNE POKRČENÉ (5)
- OBE NOHY SÚ PEVNE POSTAVENÉ NA PLATFORMÁCH (3)



KROK 2 - ZAČATIE OBLÚKU (VPRAVO)

- TELO JE V ZÁKLADNEJ POZÍCII (ZP),
- PANVA JE VPREDU (1),
- CELÉ VYSTRETÉ TELO SA ZAČÍNA MIERNE NAKLÁŇAŤ DOPRAVA(2)
- RUKY SÚ MIERNE POKRČENÉ (5)
- VÁHA TELA SA POSTUPNE PRENÁŠA NA ĽAVÚ NOHU, PÄTA JE NA PLATFORME, KOLENO SA VYSTIERA (3)
- PRAVÁ JE ODĽAHČENÁ PRENÁŠA, POSTOJ SA PRENÁŠA NA ŠPIČKU TOPÁNKY (4)



PO ZVLÁDNUTÍ TECHNIKY OBLÚKU OPÍSANEJ VYŠŠIE PROPOJÍME:

- PRAVÁ RUKA ZATLAČÍ RIADIDLÁ MIERNE DOLU DOPRAVA (1)
- ĽAVÁ RUKA MIERNE ŤAHÁ RIADIDLÁ NAHOR

KROK 3 - VYKONANIE OBLÚKU (VPRAVO)

- TELO JE V ZÁKLADNEJ POZÍCII (ZP),
- PANVA JE VPREDU (1),
- CELÉ TELO VYSTRETÉ SPEVNENÉ A VYSTRETÉ SA NAKLÁŇA DOPRAVA (2)
- CELÁ VÁHA TELA JE NA ĽAVEJ NOHE (5), KOLENO VYSTRETÉ (3)
- PRAVÁ NOHA JE ČO NAJVIAC ODĽAHČENÁ, ŠPIČKA TOPÁNKY SA DOTÝKA PLATFORMY (4)

PO ZVLÁDNUTÍ TECHNIKY OBLÚKU OPÍSANEJ VYŠŠIE PROPOJÍME:

- PRAVÁ RUKA TLAČÍ RIADIDLÁ DOLU DOPRAVA (1)
- ĽAVÁ RUKA MIERNE ŤAHÁ RIADIDLÁ NAHOR

ZAKONČENIE OBLÚKU (VPRAVO)

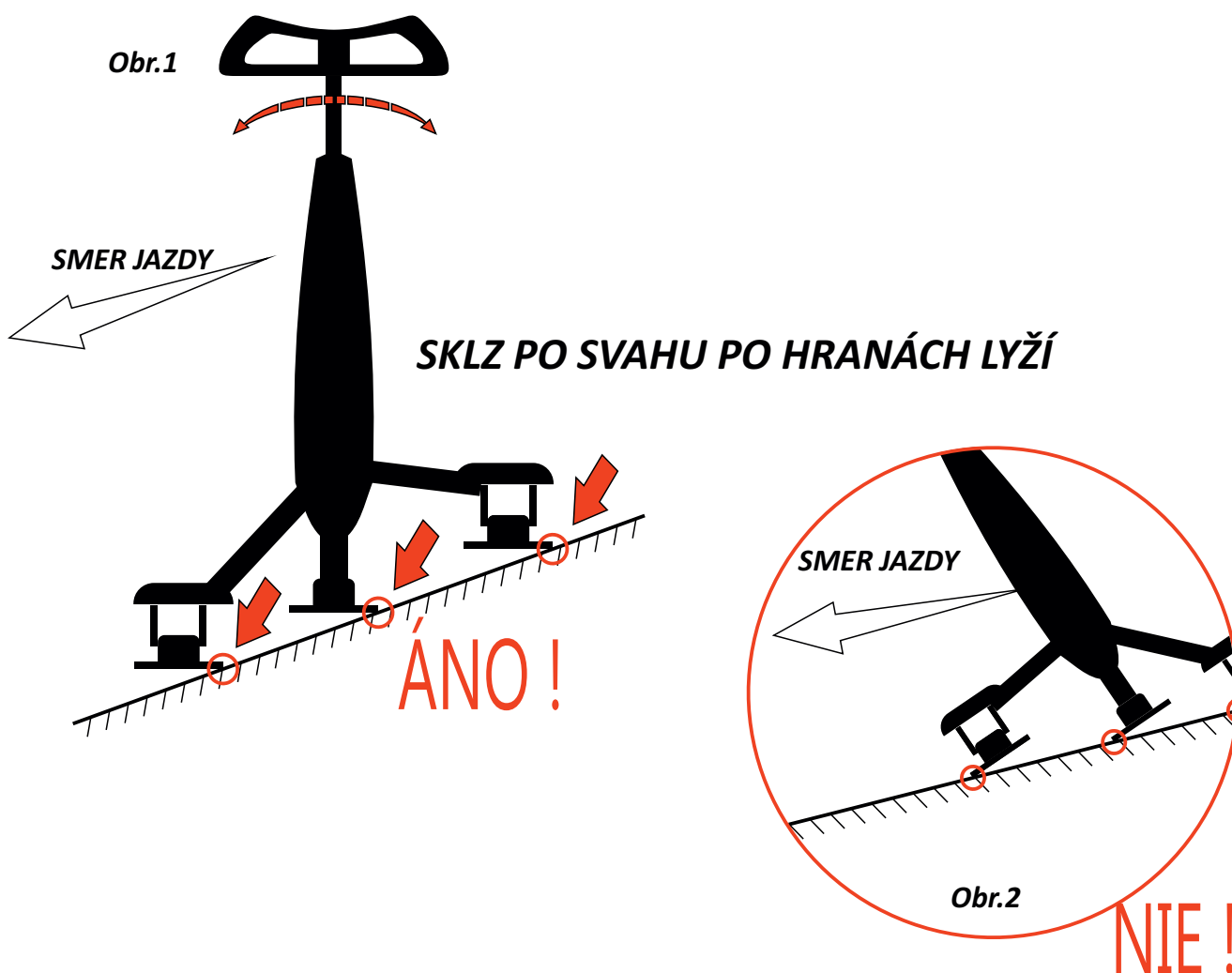
- OBLÚK DOKONČÍME A TELO SA VRÁTI DO ZÁKLADNEJ POLOHY
- OBE NOHY ROVNAKO ZAŤAŽUJÚ OBE PLATFORMY



4. SKLZ PO SVAHU PO HRANÁCH



- POČAS JAZDY MAJ PANVU STÁLE VPREDU A RAMENÁ NAD RIADIDLAMI. TÝM ROVNAKO ZAŤAŽÍŠ VŠETKY LYŽE.
- NASTAV ZARIADENIE RUKAMI TAK, ABY LYŽE BOLI NASTAVENÉ POD MIERNYM UHLOM - NA HRANE KTORÁ JE BLIŽŠIE KU SVAHU - OBR.1
- HRANY LYŽÍ ZABEZPEČIA OPORU A STABILNÉ POSTAVENIE.
- NAKLÁŇANÍM RIADIDIEL KU SVAHU, SKLZOM DOLU, PO SVAHU MÔŽEŠ ZÍŠŤ NIŽŠIE
- KEĎ STOJÍŠ NA HRANÁCH, NIKDY SA NENAKLÁŇAJ ZARIADENIE NADOL V SMERE OD SVAHU. LYŽA (SPODNÁ HRANA LYŽE) MÔŽE ZAHRANIŤ A TO ZNAMENÁ OKAMŽITÝ PÁD OBR.2.



BRZDENIE NA SVAHU

PRI BRZDENÍ NA ĽAVÚ NOHU (ĽAVÁ NOHA JE DOLU):

- TELO JE V ZÁKLADNEJ POZÍCII (ZP), VYSTRETÉ
- PANVA VPREDU (5)
- PÄTA PRAVEJ NOHY JE DVIHNUTÁ (3), ŠPIČKA SA DOTÝKA PLATFORMY ABY S ŇOU NESTRATILA KONTAKT (4)
- KOLENO ĽAVEJ NOHY VYSTRETÉ, CELÁ VÁHA TELA NA NOHE, ŤLAČI NA PLATFORMU
- PRAVÁ RUKA TLAČI RIADIDLÁ DOPRAVA - NEOTÁČAĽ RIADIDLÁ (2)
- ĽAVÁ RUKA ŤAHÁ RIADIDLÁ NAVRCH
- TENTO POHYB UMOŽNÍ ZABRZDENIE SKKI TRIKKE (6)



OTÁČANIE SKKI TRIKKE NA SVAHU

V PRÍPADE ŽE POTREBNĚ OTOČIŤ SKKI TRIKKE V STRMOM SVAHU POSTUPOJEME NASLEDOVNE:

- PEVNE SA POSTAVÍME MEDZI RAMENÁ SKKI TRIKKE
- OBOMA RUKAMI DVIHNEME SKKI TRIKKE
- OTÁČAME SKKI TRIKKE TAK, ŽEBY ZADNÉ LYŽE BOLI VŽDY ZO SVAHU DOLU (1)
- POMALÝMI KROKAMI, ABY SME SA NEŠMYKLI OTOČÍME SKKI TRIKKE DO ŽIADANEJ POLOHY (2, 3, 4)
- NIKDY NEOTÁČAME SKKI TRIKKE ZADNÝMI LYŽAMI NAVRCH, NAKOLKO MÔŽE DÔJSŤ K POŠMYKNUTÍU A ROZBEHNUTIU SKKI TRIKKE SMEROM DOLU ZO SVAHU A K PÁDU

