

UČME SE
PŘEŽÍT



CENTRUM SLUŽEB
PRO SILNIČNÍ DOPRAVU



Ministerstvo dopravy



POKROČILÉ CVIKY
PRO ZDOKONALOVÁNÍ
SCHOPNOSTÍ OVLÁDÁNÍ
MOTOCYKLU

Autoři:

Ing. Petr Weinlich, PhD.

Ing. Jiří Novotný

Ing. Jan Polák

Ing. Aleš Horčíčka

Jan Somerauer

Ing. Libor Budina

Bc. Silvie Lintimerová

Filip Ferbr

David Pabiška

Vít Hertl

Mgr. Filip Tichý

Liberec, 2024

Obsah

1 Vyosený pomalý slalom	6
2 Asynchronní pomalý slalom.....	8
3 Trialový „Stop & Go“	10
4 Kolečko o průměru 3 metry	12
5 Otočka se zastavením a ohlédnutím	14
6 Lámání motorky v přesně vymezeném dvojitém L	16
7 Přejezd ležícího prkna	18
8 Přejezd podloženého prkna – houpačka	20
9 Kolečko o průměru 8 metrů	22
10 Otočka v rychlosti.....	24
11 .Rychlá osmička	26
12 Plynulé překlápění – tzv. housličky	28
13 Jízda rovně s nakloněnou motorkou	30
14 Jízda rovně s vykloněným tělem	32
15 Brzdění z vysoké rychlosti.....	34

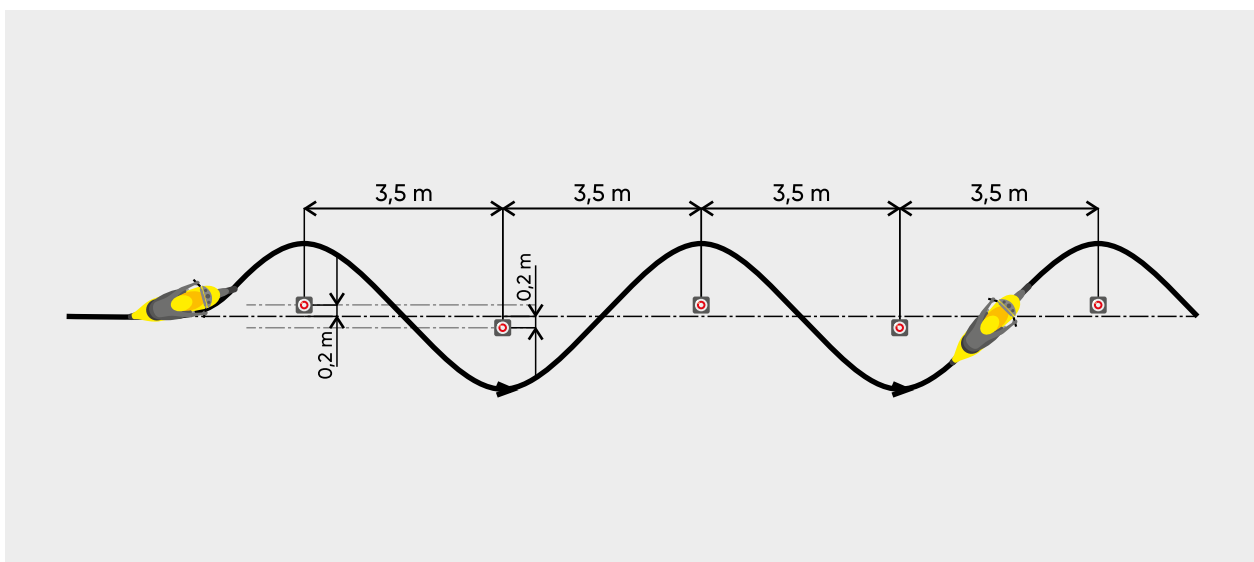
Úvod

Nové pokročilé cviky pro zdokonalování schopností ovládnutí motocyklu se zaměřují na rozvoj jezdeckých dovedností a přináší inovativní metody pro zlepšení kontroly nad motocyklem. Metodika představuje řadu specializovaných cvičení, která pomáhají motorkářům zdokonalit techniky řízení, zlepšit rovnováhu, přesnost a reakce při různých jízdách situacích. Důraz je kladen na praktické tipy pro zvládnutí náročných manévrů, jako jsou ostré zatáčky, nouzové brzdění či jízda na nerovném terénu. Cviky jsou určeny jak zkušeným jezdcům, kteří chtějí posunout své schopnosti na vyšší úroveň, tak i začátečníkům, kteří hledají způsoby, jak zlepšit bezpečnost a jistotu na silnici po zvládnutí základních úkonů.

Praktická příprava / Další tréninkové úkony

Průběh výcviku je vždy závislý nejen na časové dotaci, ale také na schopnostech jednotlivých uchazečů. V případě, že jste přesvědčeni, že uchazeči zvládli základní úkony na takové úrovni, že je čas posunout se dál, máme pro vás další sadu úkonů k rozšíření jejich jízdých dovedností.

1. Vyosený pomalý slalom



Popis cvičení

Potřebné pomůcky: 5 a více kuželů, na rozdíl od základního pomalého slalomu vyosujeme kužely o 20 cm od středové osy úkonu

Časová dotace: 8× - v případě dostatku času aplikujte, dokud nedojde k projetí všech kuželů bez jejich shození (každá časová dotace je závislá na velikosti skupiny, délce kurzu, náročnosti a počtu zvolených úkonů).

Instrukce

Účastník projíždí slalom pomalou rychlostí. K prvnímu kuželu přijíždí jezdec z vyosené širší strany, vy-mačkáva spojku a najíždí do slalomu na volnoběh. Náklon motocyklu vychází z boků a horní částí těla motocykl vyvažujeme. V tomto případě je potřeba ještě více uvolnit horní část těla a naklánět motocykl dolní částí těla, protože je třeba dosáhnout větších náklonů motorky. Před případnou ztrátou rychlosti jezdec opět přidává plyn a pouští spojku do záběru tak, jak má natrénováno z jízdy v nestabilním režimu a ze standardního pomalého slalomu. Motocykl rozjíždíme jen do rychlosti nutné k jeho stabilitě a motor spojku opět odpojujeme ze záběru.



Nutné předpoklady:

- Dokázat převést způsob řízení od zatáčení říditky k využívání náklonu motocyklu pod sebe v kombinaci s využitím záběru spojky pod plynem.
- Nedívat se na kužely, nýbrž před sebe.

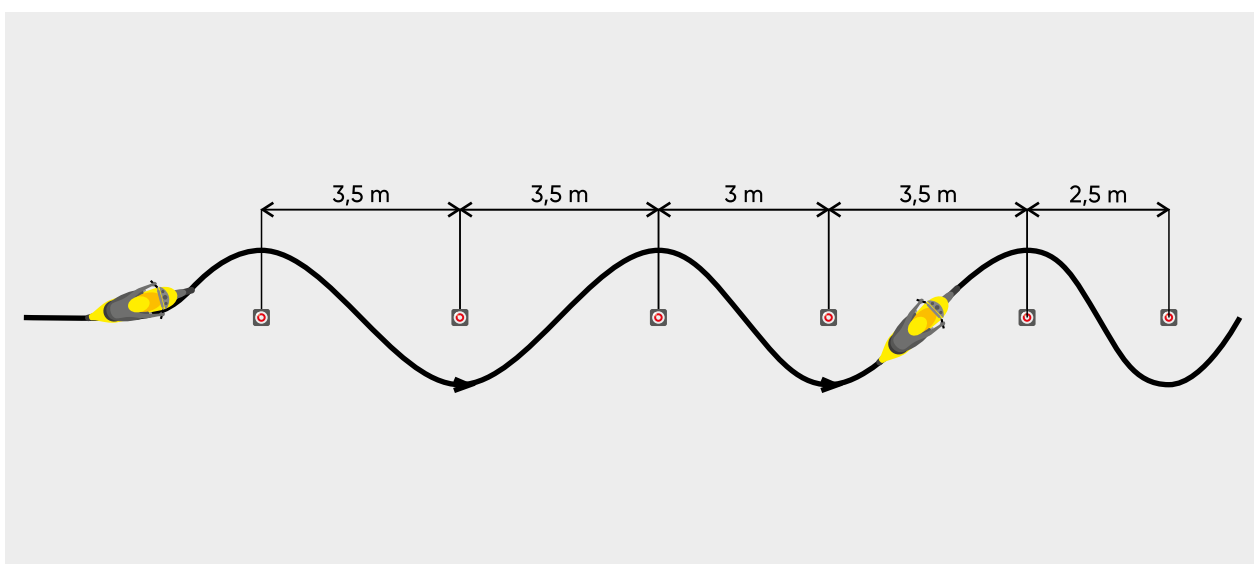
Zdůvodnění cvičení

Účastník se učí zatáčení v pomalé rychlosti. Souvislost náklonu motocyklu s vyrovnáváním horní části těla a současného užívání záběru spojky. V případě zvládnutí základního pomalého slalomu vyosujeme kužely, abychom donutili účastníka k větším obloukům a tím k více nakloněnému motocyklu.

Využití v praxi

- Základ pro správné projíždění osmiček, které zabezpečí správné výjezdy z křižovatky, místa ležícího mimo pozemní komunikaci apod.
- Vyhýbání se nerovnosti na vozovce v pomalé rychlosti.

2 Asynchronní pomalý slalom



Popis cvičení

Potřebné pomůcky: 6 a více kuželů, na rozdíl od základního pomalého slalomu jsou kužely v různých vzdálenostech od sebe

Časová dotace: 8× - v případě dostatku času aplikujte, dokud nedojde k projetí všech kuželů bez jejich shoení (každá časová dotace je závislá na velikosti skupiny, délce kurzu, náročnosti zvolených úkonů a jejich počtu).

Instrukce

Účastník projíždí slalom pomalou rychlostí. K prvnímu kuželu přijíždí, vymačkává spojku a najíždí do slalomu na volnoběh. Náklon motocyklu vychází z boků a horní částí těla motocykl vyvažujeme. V tomto případě je potřeba ještě více uvolnit horní část těla a naklánět motocykl dolní částí těla, protože je třeba dosáhnout větších náklonů motocyklu v kratších rozestupech kuželů. Před případnou ztrátou rychlosti jezdec opět přidává plyn a pouští spojku do záběru tak, jak má natrénováno z jízdy v nestabilním režimu a ze standardního pomalého slalomu. Motocykl rozjíždíme jen do rychlosti nutné k jeho stabilitě a motor spojku opět odpojíme ze záběru. Vyšší rychlosti a aplikace svižnosti ke stabilizaci motoru není z důvodu různých rozestupů kuželů možno využít.



Nutné předpoklady:

- Dokázat převést způsob řízení od zatáčení řídek k využívání náklonu motocyklu pod sebe v kombinaci s využitím záběru spojky pod plynem.
- Nedívat se na kužely, nýbrž před sebe.

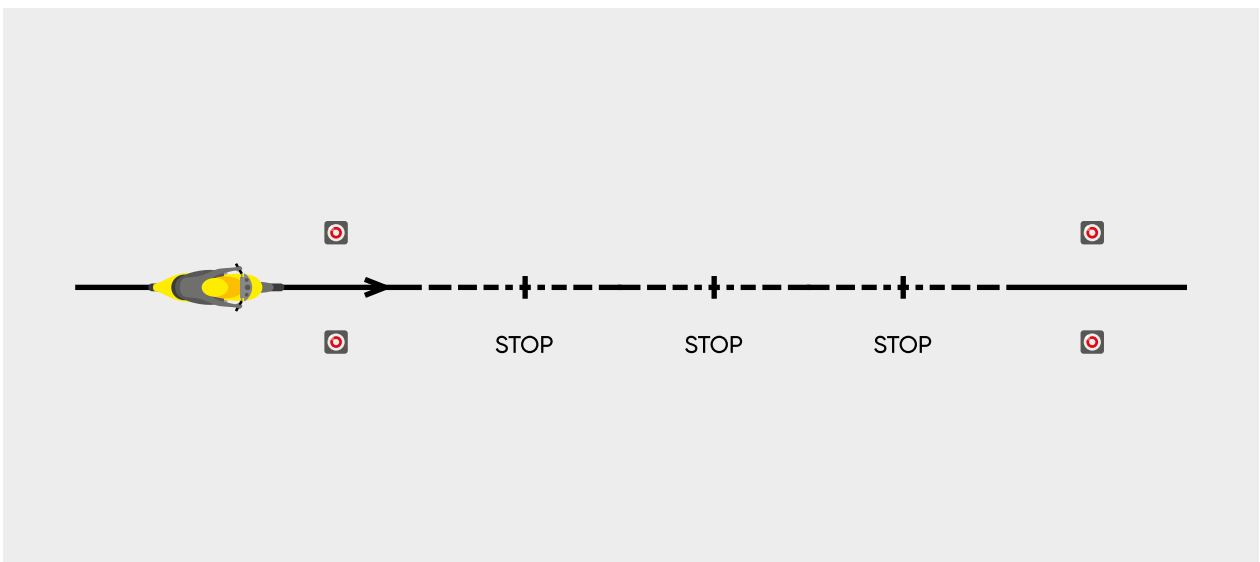
Zdůvodnění cvičení

Účastník se učí zatáčení v pomalé rychlosti. Souvislost náklonu motocyklu s vyrovnáváním horní části těla a současným užíváním záběru spojky. V případě zvládnutí základního pomalého slalomu měníme rozestupy kuželů, abychom donutili účastníka k pomalé jízdě a k využití spojky ke stabilizaci motorky.

Využití v praxi

- Základ pro správné projíždění osmiček, které zabezpečí správné výjezdy z křižovatky, místa ležícího mimo pozemní komunikaci apod.
- Vyhýbání se nerovnosti na vozovce v pomalé rychlosti.

3 Trialový „Stop & Go“



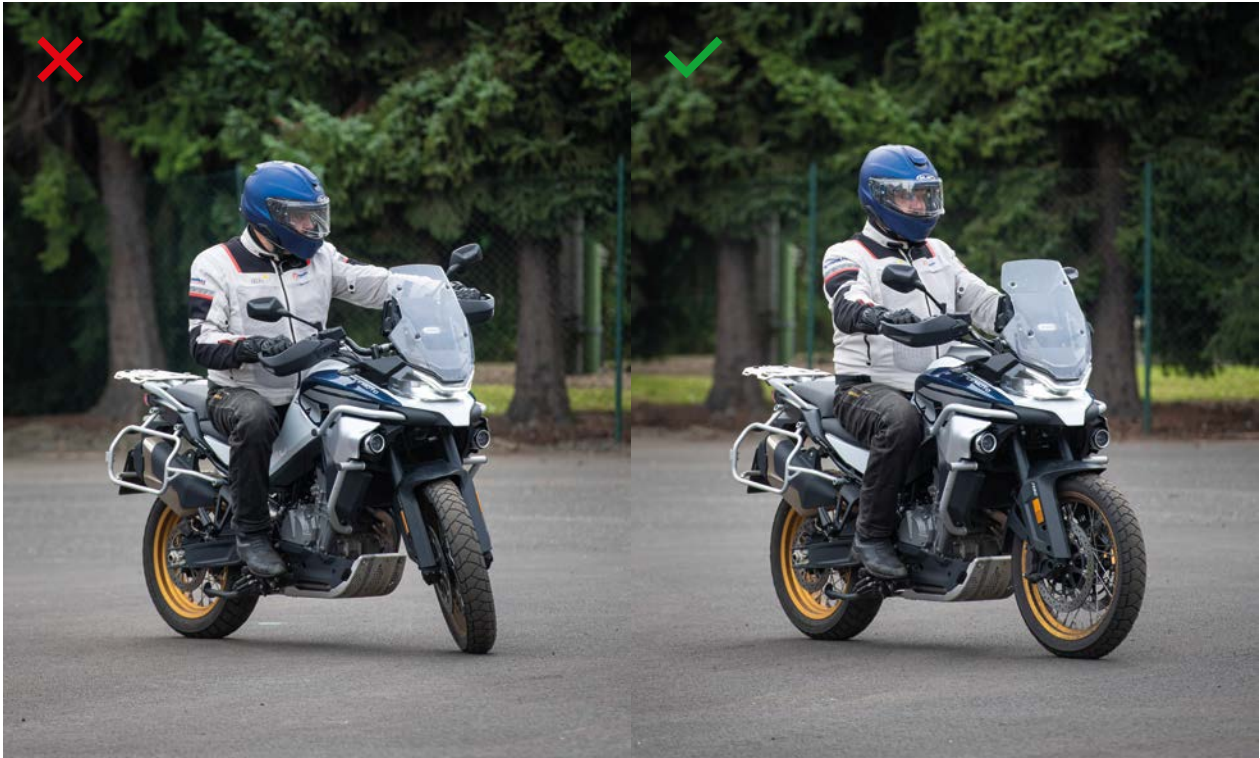
Popis cvičení

Potřebné pomůcky: 4 kužely, případně vodorovná čára

Časová dotace: 8× – jde o složitější úkon, kde je třeba dobře načasovat užití brzd, spojky a plynu, dejte účastníkům dostatek času na zvládnutí

Instrukce

Účastník jede co nejrovněji v koridoru 40 cm. Postupně se rozjíždí pomocí správné míry přidaného plynu a postupného zapojování spojky do záběru. V momentě, kdy díky rychlosti získá dostatečnou stabilitu, zavírá plyn, odpojuje spojku a brzdí do zastavení. Zde ovšem nedává nohy na zem jako při standardním „Stop & Go“ a namísto toho se opět rozjíždí. Je tedy nutné už před samotným zastavením začít přidávat plyn tak, aby v momentě úplného zastavení mohlo dojít k zapojení spojky do záběru a rozjezdu. K zastavení užíváme obě brzdy.



Nutné předpoklady:

- Uvolněné ruce.
- Přesná koordinace jednotlivých ovládacích prvků.

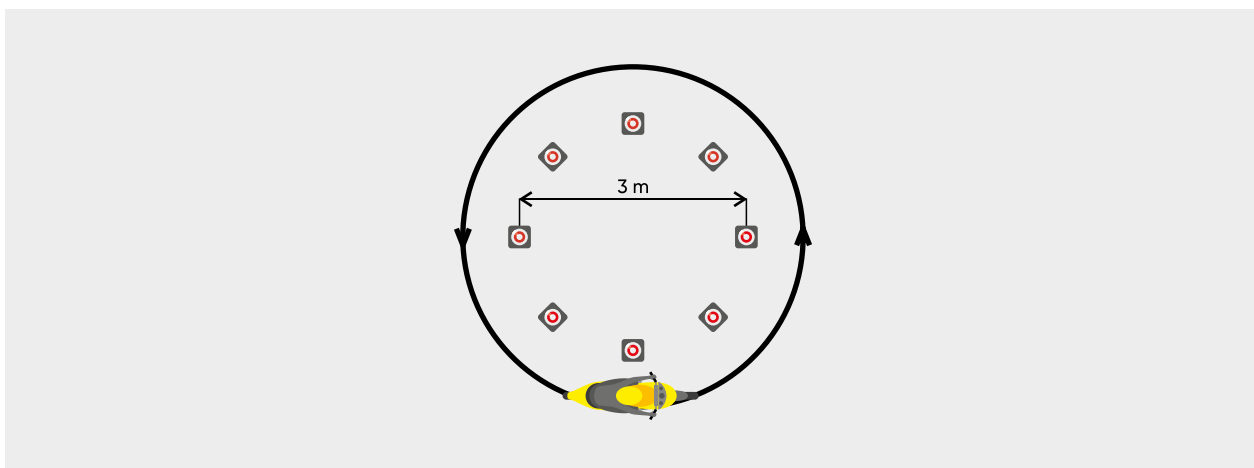
Zdůvodnění cvičení

Smyslem cvičení je trénink rovnováhy a přesného ovládní spojky, brzd a plynu. Zároveň jde o cvik, při kterém se účastníci nejlépe učí správnému načasování jednotlivých prvků a jejich vzájemné koordinaci. Jedním z důležitých výstupů je schopnost včas předsunout přidání plynu.

Využití v praxi

- Pomalá jízda v hustém provozu.
- Zjednodušení jízdy při nutném zastavení před přechodem.
- Zrychlení průjezdu křižovatkou při dávání přednosti v jízdě.

4 Kolečko o průměru 3 metry



Popis cvičení

Potřebné pomůcky: 8 kuželů

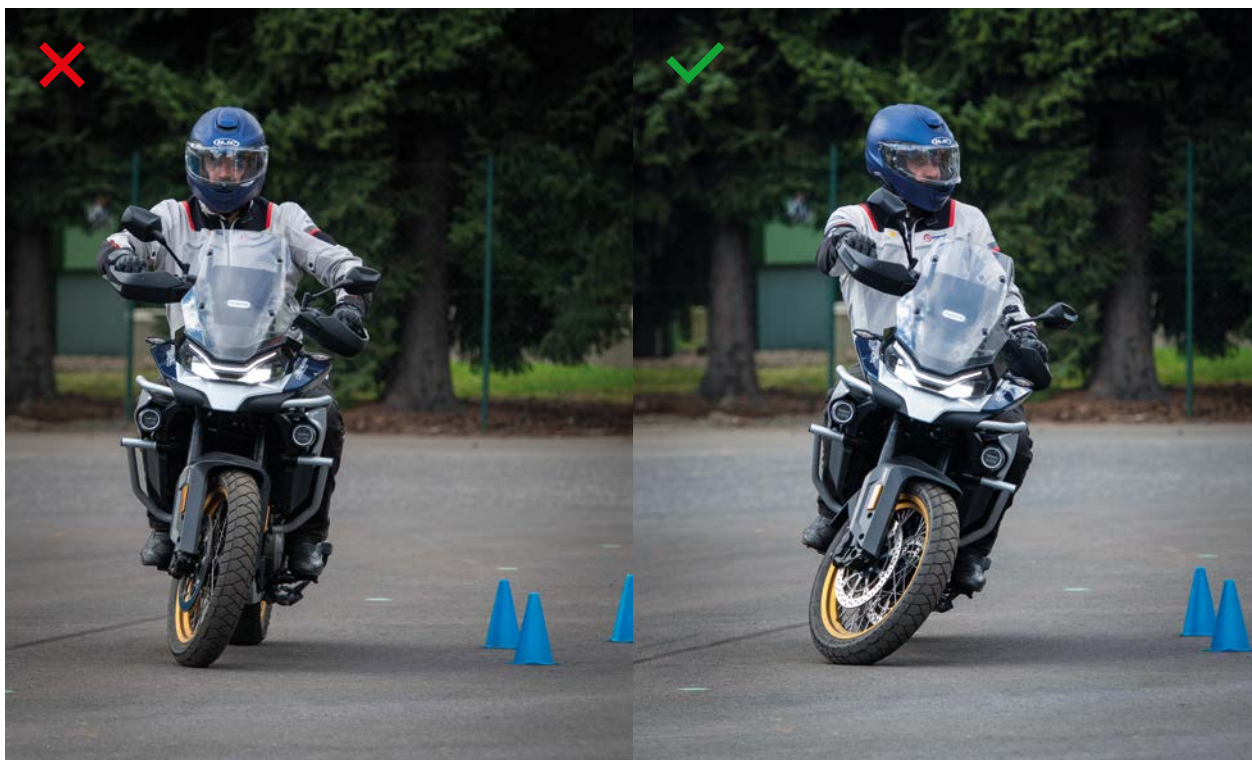
Časová dotace: 4–5 koleček je vhodné provádět ve více opakováních s přestávkou mezi sériemi a se změnami směru průjezdu pro zabránění případné závratě.

Instrukce

Co nejtěsněji objíždění kuželů umístěných ve tvaru kruhu o průměru 3 metry. Před nájezdem do oblouku jezdec vymačkává spojku, první část oblouku projíždí s odpojeným motorem. Následuje přidání plynu a poté teprve pouštění spojky do záběru. Po získání dostatečné rychlosti pro stabilitu je spojka opět odpojena a obě fáze se při projíždění střídají dokola. Pohled směřuje do směru jízdy, tedy na opačnou stranu oblouku, hlava je otočená bradou směrem k rameni. Ruce a horní část těla jsou uvolněné, náklon motocyklu vychází ze středu těla, boků a stehen.

Pokročilejší jezdci trénují částečné vysednutí. Motocykl se přitom nesmí takzvaně rozházet a musí zůstat stabilní. U úkonu v pomalé rychlosti vysedáme do opačné strany, nežli vede oblouk tak, abychom motocykl v náklonu vyvažovali. Vysednutí je pouze částečné a není třeba jej nijak extrémně přehánět. Jde o to, aby se účastník naučil na motocyklu pohybovat.

Dalším možným cvičením je zapojení zadní brzdy v oblouku. Aplikujte jej pro ty, kteří již zvládají předchozí cvičení. Použití zadní brzdy stabilizuje motocykl. Je nutné klást důraz na cit na zadní brzdu, který není v noze takový, jako u prstů ruky při používání přední brzdy.



Nutné předpoklady:

- Uvolněné ruce a náklon dolní části těla.
- Přesná koordinace jednotlivých ovládacích prvků.
- Pohled směřující na opačnou stranu kruhu.

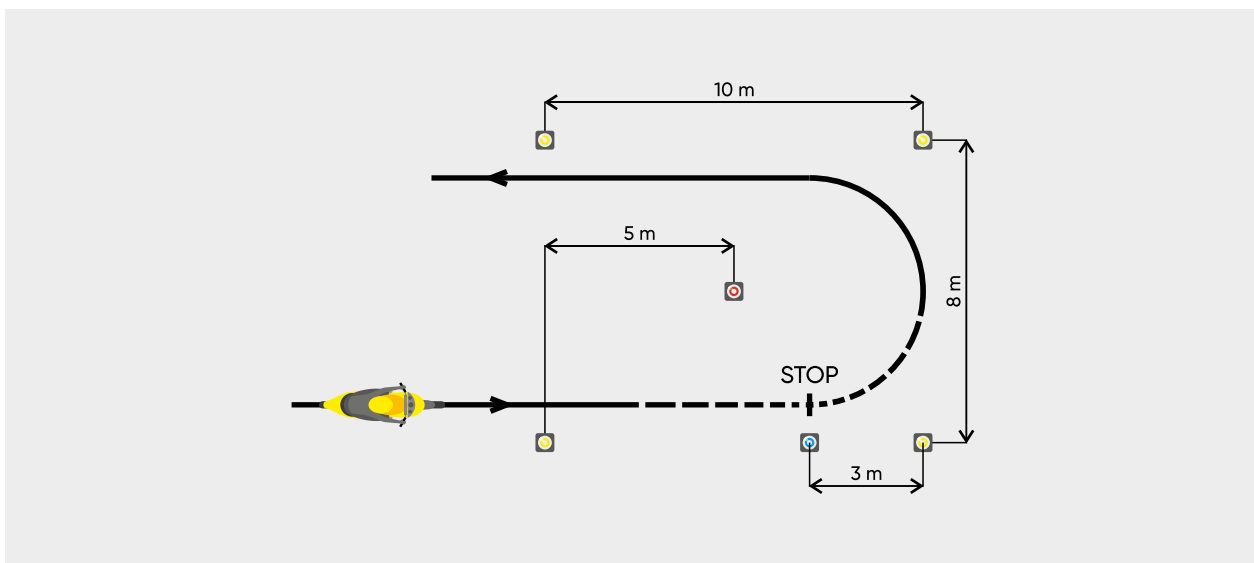
Zdůvodnění cvičení

Smyslem cvičení je trénink rovnováhy a přesného ovládní spojky, brzd a plynu. Zároveň jde o cvik, při kterém se účastníci nejlépe učí uvolnění horní části těla a zatáčení pomocí tzv. odklonu od motocyklu, kdy dolní část těla s motocyklem jsou nakloněny a horní část těla zůstává kolmo k výcvikové ploše, případně jde mírně do opačného náklonu.

Využití v praxi

- Ovládní motocyklu v nízkých rychlostech.
- Zatáčení v pomalých ostrých úhlech (odbočování v křižovatkách, otáčení, atd.)

5 Otočka se zastavením a ohlédnutím



Popis cvičení

Potřebné pomůcky: 6 kuželů

Časová dotace: 6x – pokročilí uchazeči by měli díky základním úkonům tento úkol zvládnout v krátkém čase

Instrukce

Účastník najíždí na první převodový stupeň s vyššími otáčkami motoru k první kuželce. Zde začíná jezdec přecházet k brzdění tak, aby u druhého kuželu, který doporučujeme odlišit jinou barvou, úplně zastavil se zavřeným plynem a odpojeným motorem. Po zastavení otáčí hlavu vlevo tak, aby se ohlédl za sebe a ujistil, že je bezpečné přikročit k otočce. Následuje plynulý rozjezd pomocí přidaného plynu a postupného připojování motoru do záběru povolováním páčky spojky. Během rozjezdu uvádí účastník motocykl do náklonu tzv. odkloněním – dolní část těla se naklání spolu s motocyklem, trup a hlava zůstávají kolmo k vozovce. Pohled směřuje za poslední kužel. Spojka se drží v záběru a z oblouku se vyjíždí pod záběrem motoru. Pro zjednodušení otáčení doporučujeme zapojit během průjezdu oblouku zadní brzdu jejím

mírným sešlápnutím. Použití zadní brzdy stabilizuje motocykl. Je nutné klást důraz na cit na zadní brzdě, který není v noze takový, jako u prstů ruky při používání přední brzdy.



Nutné předpoklady:

- Uvolněné ruce a horní část těla.
- Pohled už od zastavení vedený směrem k poslednímu kuželu.
- Přesná koordinace jednotlivých ovládacích prvků.

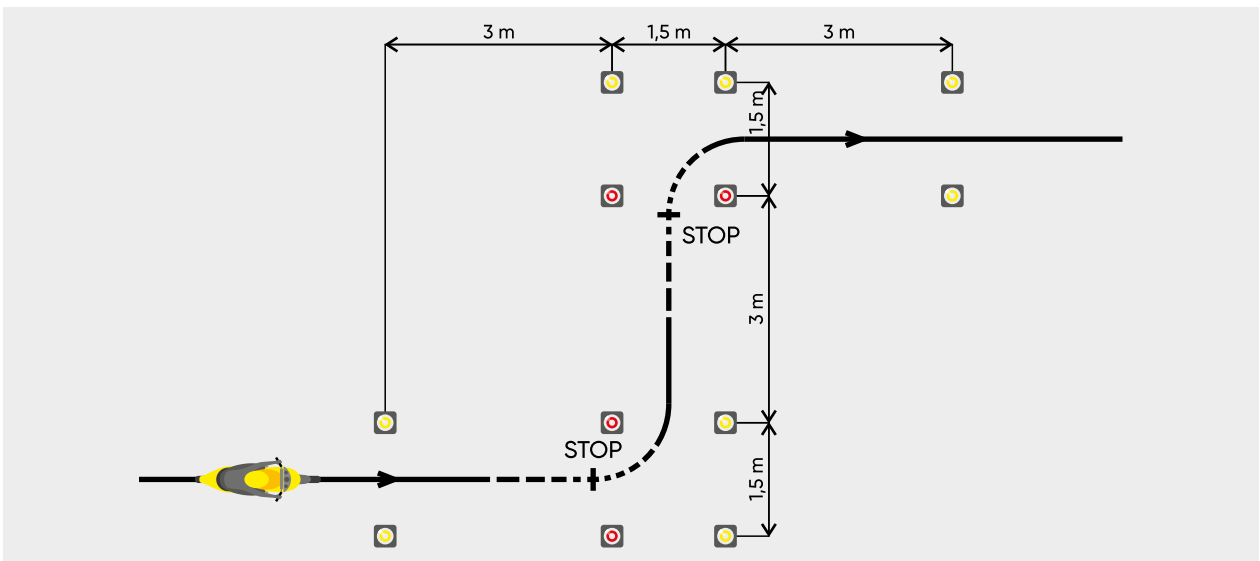
Zdůvodnění cvičení

Smyslem cvičení je trénink otáčení v reálném provozu, kdy je vzhledem k bezpečnosti vhodné před samotným otočením uvést motocykl do zastaveného stavu a vytvořit si tak možnost ohlédnout se a získat dostatek času k zhodnocení situace na silnici.

Využití v praxi

- Otáčení v provozu.

6 Lámání motorky v přesně vymezeném dvojitém L



Popis cvičení

Potřebné pomůcky: 12 kuželů

Časová dotace: 4-5× (každá časová dotace je závislá na velikosti skupiny, délce kurzu, náročnosti zvolených úkonů a jejich počtu).

Instrukce

Účastník se pomalu rozjíždí od prvního kuželu. Před druhými kužely odpojuje motor stisknutím páčky spojky, aby následně po přidání plynu uvedl spojku do záběru. Tím získá dostatečnou stabilitu potřebnou pro průjezd oblouku nízkou rychlostí. Motocykl je uveden do náklonu tzv. odkloněním – dolní část těla se naklání spolu s motocyklem, trup a hlava zůstávají kolmo k vozovce. Pohled směřuje do směru jízdy za oblouk. Spojka se drží v záběru a z oblouku se vyjíždí pod záběrem motoru. Pro zjednodušení zatáčení doporučujeme zapojit během průjezdu oblouku zadní brzdu jejím mírným sešlápnutím. Použití zadní brzdy stabilizuje motocykl. Před druhým obloukem je potřeba

motocykl opět zpomalit odpojením motoru pomocí spojky a následně s přidáním plynu opět uvést spojku do záběru.

Dalším možným cvičením je přidání zastavení po projetí každého ze dvou oblouků. Po odbočení tedy nezůstává motocykl v pohybu, ale dochází k jeho zastavení, noha účastníka se opírá o zem a následně dochází k rozjezdu do dalšího oblouku tzv. z nuly.



Nutné předpoklady:

- Uvolněné ruce a dolní část těla.
- Pohled vedený do směru jízdy.
- Přesné ovládání plynu a spojky pro plynulý průjezd.

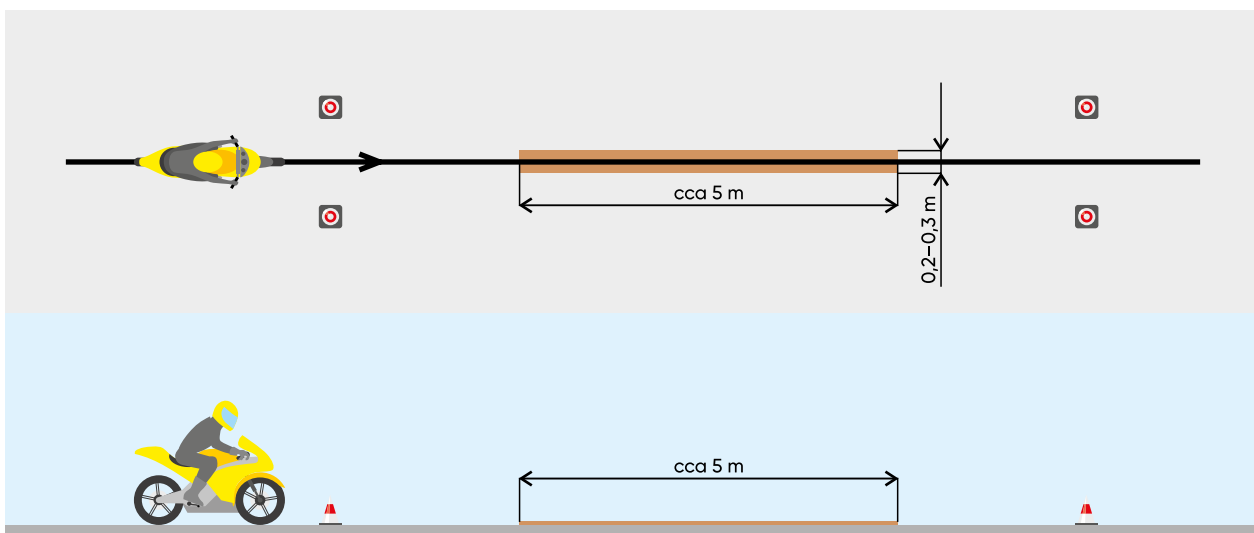
Zdůvodnění cvičení

Smyslem cvičení je trénink průjezdu úzkých úseků a křižovatek s pravouhlym odbočením. To je něco, co účastník využije v každodenním provozu. Pokud do cviku zapojíte zastavení po odbočení, trénujete rozjezd do křižovatky, kde je po odbočení nutno zastavit a dát např. přednost chodcům na přechodu pro chodce.

Využití v praxi

- Ovládání motocyklu v nízkých rychlostech.
- Zatáčení v pomalých ostrých úhlech (odbočování v křižovatkách, otáčení, atd.)

7. Přejezd ležícího prkna



Popis cvičení

Potřebné pomůcky: 4 kužely, prkno délky cca 5 metrů a šířky 20 až 30 cm

Časová dotace: 4-5× (cílem je uvolněné a klidné přejetí překážky).

Instrukce

Účastník najíždí plynule na první převodový stupeň do koridoru. Pohled směřuje kupředu do směru jízdy, jezdec se nedívá se pod přední kolo směrem k prknu. Jakmile přední kolo dospěje do bodu nájezdu na prkno, je potřeba mírně přidat plyn, aby motorka překážku překonala a nezastavila se. Je také možné pomoci si rychlým a plynulým odpojením motoru pomocí spojky a následným povolením do záběru, což pomůže motorce překonat nájезд na prkno. Totéž potom při nájězdu zadního kola na prkno. Při přejezdu prkna je nutné držet motocykl v jízdě rovně, aby přední nebo zadní kolo nesklouzly dolů. K tomu je třeba uvolněné jízdni pozice a vedení pohledu vpřed do směru jízdy. Při sjezdu z prkna dolů není třeba nic měnit, je možné provést pod mírným plynem bez změny rychlosti.

Je třeba vést účastníky k překonání strachu z nájězdu na překážku, který sám o sobě není technicky složitý. Zároveň máte příležitost ukázat změnu chování motocyklu při zapojení práce těla – mírný předklon směrem k řídlíkům při nájězdu na prkno a mírný záklon při sjezdu z něj.

Dalším možným cvičením je průjezd ve stoje, pokud to schopnosti účastníků a jejich motocykly umožňují. V takovém případě je třeba na začátku vysvětlit a názorně ukázat základní postoj a ovládání motocyklu při jízdě ve stoje, které najdete v naší enduro metodice [zde](#).



Nutné předpoklady:

- Uvolněné ruce a horní část těla.
- Pohled vedený směrem dopředu, ne před přední kolo a na překážku.
- Správné načasování mírného přidání plynu pro nájezd na prkno.
- Správně zvolená rychlost.

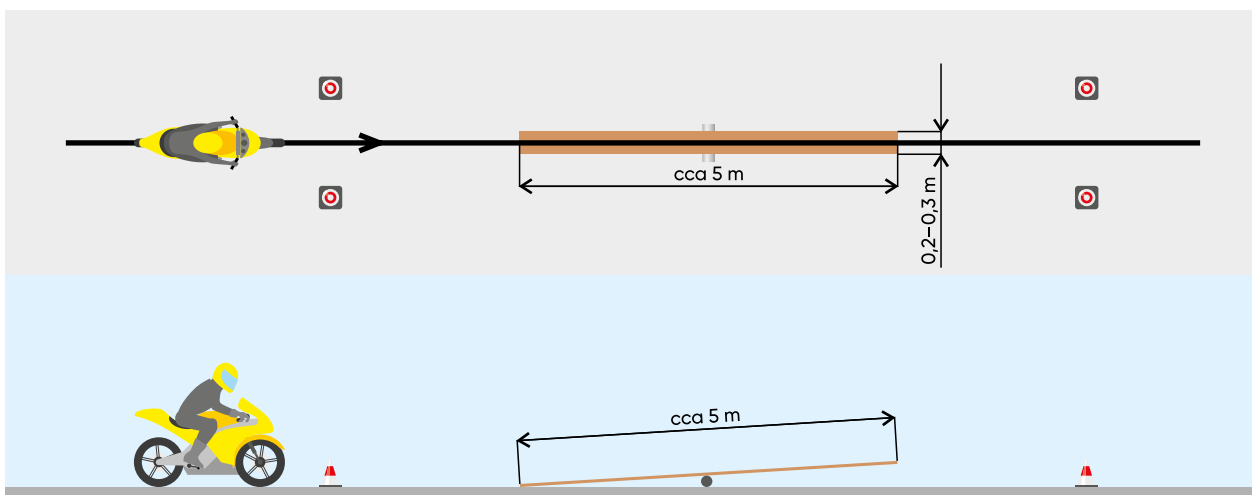
Zdůvodnění cvičení

Úkon umožňuje nahlédnout účastníkům do problematiky endura, přejíždění překážek, práce s rovnováhou a plynem. Zároveň slouží k odblokování stresu z lehkých překážek, se kterými se někdy v provozu setkáváme.

Využití v praxi

- Přejezd drobných překážek, nájezd na obrubník.

8 Přejezd podloženého prkna – houpačka



Popis cvičení

Potřebné pomůcky: 4 kužely, prkno o délce cca 5 metrů a šířce 20 až 30 cm

Časová dotace: 4-5× (cílem je uvolněné a klidné přejetí překážky).

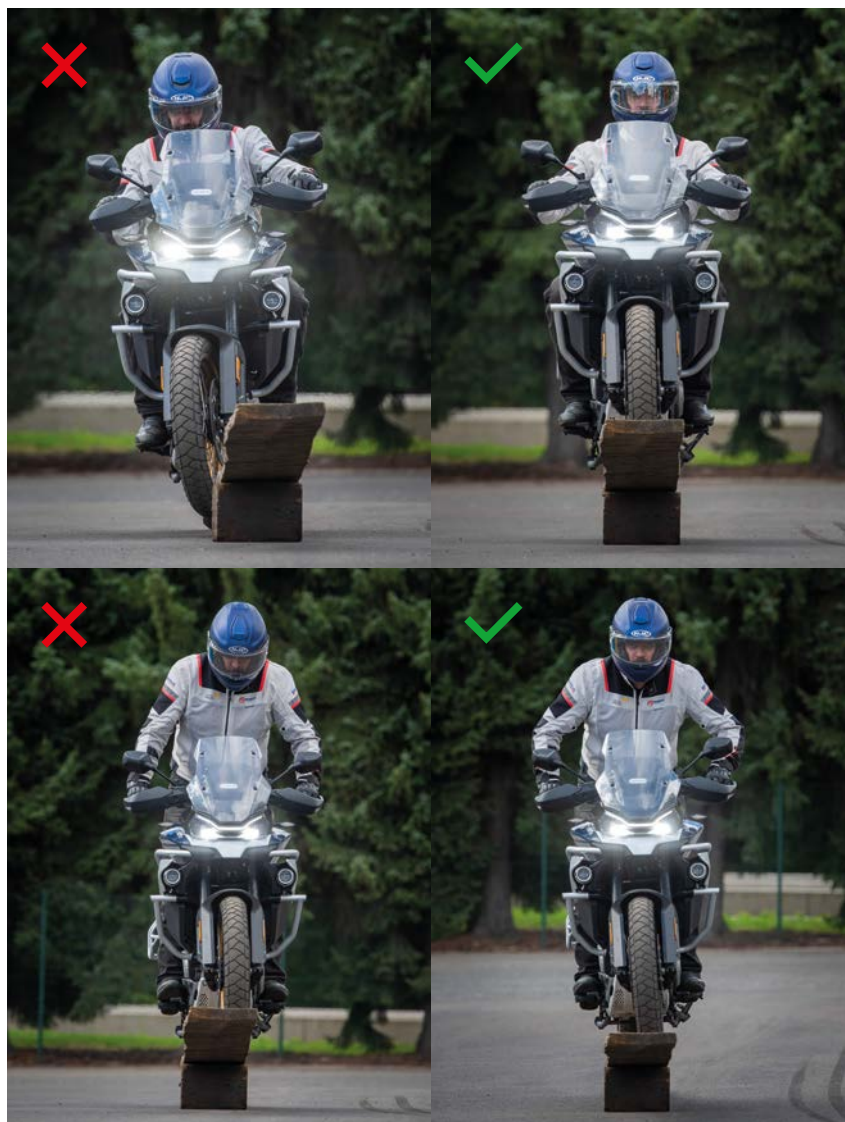
Instrukce

Účastník najíždí plynule na první převodový stupeň do koridoru. Pohled směřuje kupředu do směru jízdy, jezdec se nedívá pod přední kolo směrem k prknu. Jakmile přední kolo dospěje do bodu nájezdu na prkno, je potřeba mírně přidat plyn, aby motorka překážku překonala a nezastavila se. Je také možné pomoci si rychlým a plynulým odpojením motoru za pomoci spojky a následným povolením do záběru, což pomůže motorce nájezd na prkno překonat. Totéž potom platí při nájezdu zadního kola na prkno. V tu chvíli už motocykl vyjíždí do kopce, je tedy třeba správně dávkovat plyn, aby motocykl zbytečně nezrychloval, ale zároveň měl dost síly pro výjezd. Při přejezdu prkna je nutné držet motocykl při jízdě rovně, aby přední nebo zadní kolo nesklouzly dolů. K tomu je třeba uvolněné jízdni pozice a vedení pohledu vpřed do směru jízdy.

Jakmile motocykl překoná bod překlopení prkna a začne sjíždět z kopce, stačí nechat jej ve stejné rychlosti a plynule s kontrolou plynu sjet dolů. Nedoporučujeme po překlopení odpojit motor spojkou, při případném odpojení může totiž dojít ke zbytečnému zrychlení vedoucímu u účastníka ke stresu.

Je třeba vést účastníky k překonání strachu z nájezdu na překážku, který samotný není technicky složitý. Zároveň máte příležitost ukázat změnu chování motocyklu při zapojení práce těla – mírný předklon směrem k řídlíkům při nájezdu na prkno a mírný záklon při sjezdu z něj.

Dalším možným cvičením je průjezd úkonu ve stoje, pokud to schopnosti účastníků a jejich motocykly umožňují. V takovém případě je třeba na začátku vysvětlit a názorně ukázat základní postoj a ovládání motocyklu při jízdě ve stoje, které najdete v naší enduro metodice [zde](#).



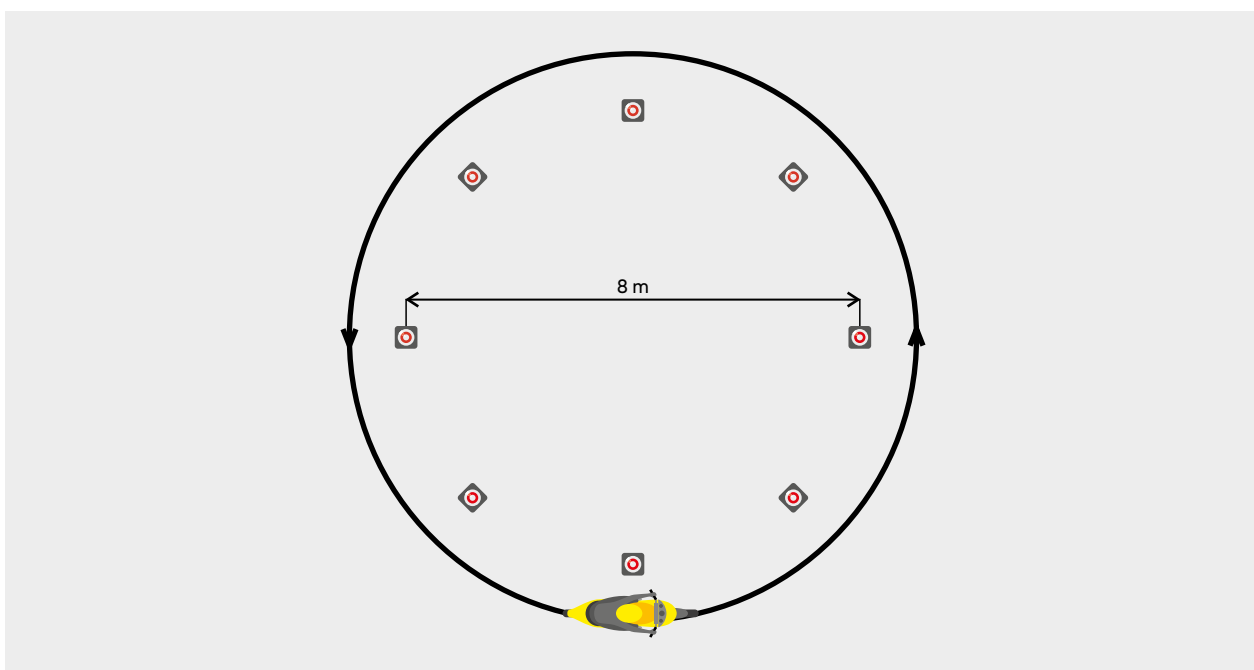
Nutné předpoklady:

- Uvolněné ruce a horní část těla.
- Pohled vedený směrem dopředu před sebe, ne před přední kolo a na překážku.
- Správné načasování mírného přidání plynu pro nájezd na prkno.
- Přesná kontrola rychlosti pomocí plynu.

Zdůvodnění cvičení

Trénink rovnováhy, správného vedení pohledu, uvolnění těla a přesné práce s plynem. Pochopení změny těžiště a její nácvik pomocí předklonu a záklonu.

9 Kolečko o průměru 8 metrů



Popis cvičení

Potřebné pomůcky: 8 kuželů

Časová dotace: 4–5 koleček je vhodné provádět ve více opakováních s přestávkou mezi sériemi a s otáčením směru průjezdu pro zabránění případné závratě.

Instrukce

Co nejtěsnější objíždění kuželů umístěných ve tvaru kruhu o průměru 8 metrů. Před nájezdem do oblouku se účastník plynule rozjíždí na první rychlostní stupeň, pouští spojku a reguluje rychlost pouze plynem. Je třeba najít správnou míru jeho přidání (rychlost) a především konstantní míru plynu bez změny rychlosti. Pohled směřuje do směru jízdy, tedy na opačnou stranu oblouku, hlava je otočená bradou směrem k rameni. Ruce a horní část těla jsou uvolněny. Postupně může docházet k mírnému naklánění těla směrem do zatáčky a zrychlování. U některých motocyklů se můžete dostat až k zařazení druhého rychlostního stupně, který pak umožní plynulejší jízdu



Nutné předpoklady:

- Uvolněné ruce a horní část těla.
- Pohled vedený na opačnou stranu oblouku.
- Uvolněná pravá ruka na plynu, přesné ovládání bez křeče.

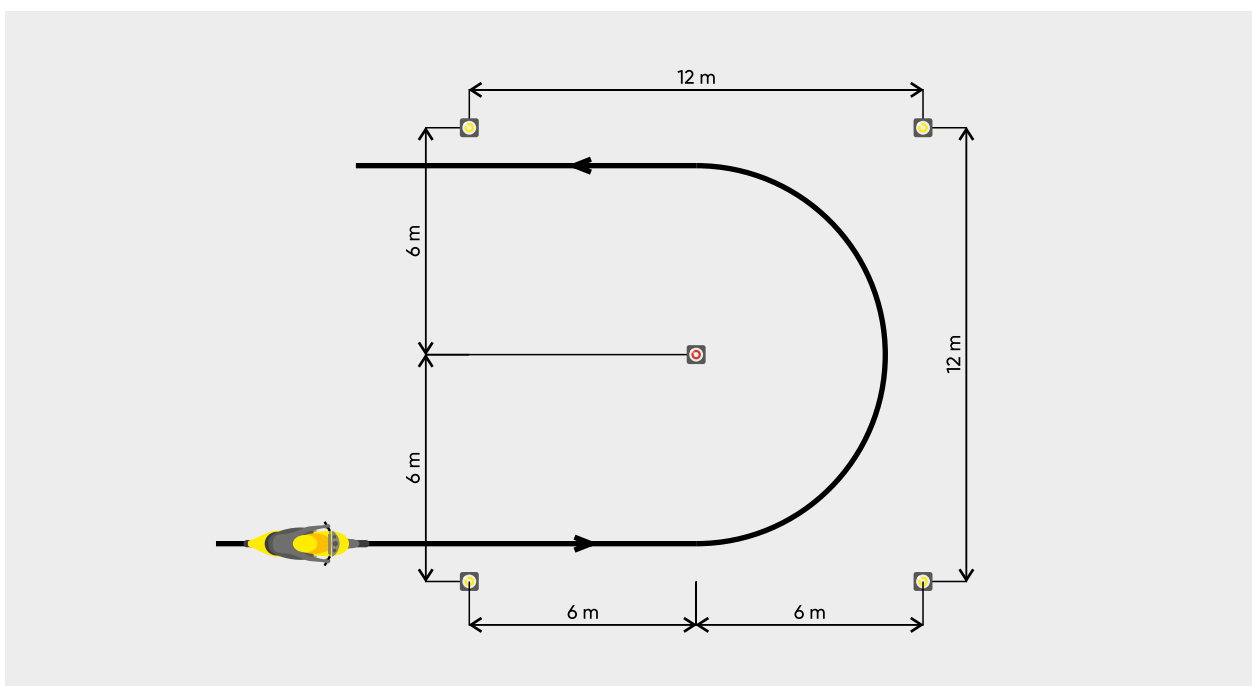
Zdůvodnění cvičení

U tohoto úkonu máte možnost snadno účastníkům ukázat rozdílné chování motocyklu v nižších a vyšších rychlostech, porovnat provádění úkonu s kolečkem o průměru 3 metry. Zároveň úkon umožňuje soustředit se na základní prvky nutné v rychlejších průjezdech oblouků – uvolněné ruce, konstantní plyn, správně vedený pohled. Jednoduše zde také ukážete změnu chování motocyklu při mírném náklonu horní části těla směrem do oblouku.

Využití v praxi

- Projíždění rychlejších oblouků, zatáčky.

10 Otočka v rychlosti



Popis cvičení

Potřebné pomůcky: 5 kuželů

Časová dotace: 4-5× (každá časová dotace je závislá na velikosti skupiny, délce kurzu, náročnosti zvolených úkonů a jejich počtu).

Instrukce

Průjezd oblouku v rychlosti cca. 25 km/h s otočkou ve tvaru U s konstantním plynem. Po rozjezdu je nutno ustálit motocykl ve standardní rychlosti, v závislosti na konkrétním motocyklu lze použít první nebo druhý rychlostní stupeň. Nájezdová rychlost by měla být zvolena u prvního kuželu a následně už se neměnit. Pak je třeba soustředit se na naklápění motocyklu. Horní část těla nakláníme spolu s motocyklem. Vyšší rychlost zajistí dostatečnou odstředivou sílu a při úkonu trénujeme vyklánění do vnitřní strany oblouku. Při opakovaných průjezdech pak může účastník vyzkoušet tělo vyklonit dál pod osu náklonu motocyklu

a posunout tak těžiště do středu poloměru zatáčení. Hlava se stále otáčí do směru jízdy, v oblouku by měly oči směřovat směrem k výjezdu z úkonu.



Nutné předpoklady:

- Uvolněné ruce a horní část těla.
- Pohled vedený z oblouku ven nad poslední kužel.
- Konstantní plyn.
- Práce s těžištěm pomocí náklonu těla.

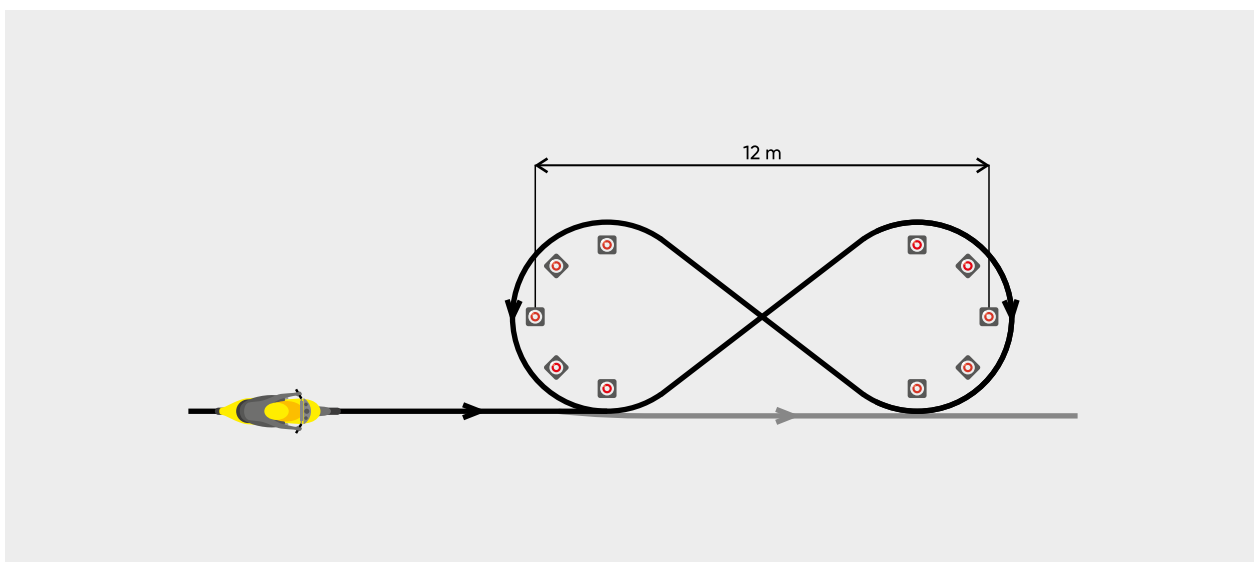
Zdůvodnění cvičení

Po natrénování zatáčení s použitím konstantního plynu (úkon Kolečko o průměru 8 metrů) je vhodné postoupit k použití nabytých schopností v dalším úkonu. Účastník by se v něm měl uvolnit do průjezdu rychlejšího oblouku s využitím odstředivé síly. Může zde také snadno trénovat pohyb na motocyklu, práci s vlastní vahou a tím i změnu těžiště.

Využití v praxi

- Projíždění rychlejších oblouků, zatáčky.

11 Rychlá osmička



Popis cvičení

Potřebné pomůcky: 10 kuželů

Časová dotace: 8× – pro pokročilé uchazeče je možné pro porovnání zavést stopování času průjezdu tří osmiček za sebou

Instrukce

Průjezd osmičky s použitím odpojování motoru spojkou a s následným výjezdem se spojkou v záběru považujeme za základní cvičení. Osmičku lze však projet i jinými způsoby. Pokročilejší účastníci přivedte ke zkoumání mechaniky pohybu těla při rychlejším průjezdu osmičky s delší vzdáleností mezi kužely. Zpočátku přecházejte z průjezdu s vymačkáváním spojky na průjezd na volnoběh bez užití spojky a s přidáváním plynu na výjezdu. Zde už je vhodné začít pracovat s rameny nakloněnými do oblouku. Na diagonále motocykl pod plynem zrychluje. Před nájezdem do další otočky pak motocykl zpomalí pomocí brzd. V další fázi můžete přidat průjezd se zavřením plynu a zpomalováním zadní brzdou v první části oblouku a s následným plynulým přidáváním plynu na výjezdu. Dejte účastníkům dostatek prostoru ke zjištění, jak se mění chování motorky, pokud horní část těla zůstává v ose kolmé vozovce nebo se naklání do oblouku podle aktuální rychlosti. Zároveň dbejte na správné vedení pohledu do směru jízdy.



Nutné předpoklady:

- Uvolněné ruce a horní část těla.
- Pohled vedený vždy dostatečně dopředu do směru jízdy.
- Přesná koordinace jednotlivých ovládacích prvků.
- Práce horní části těla při změně těžiště.

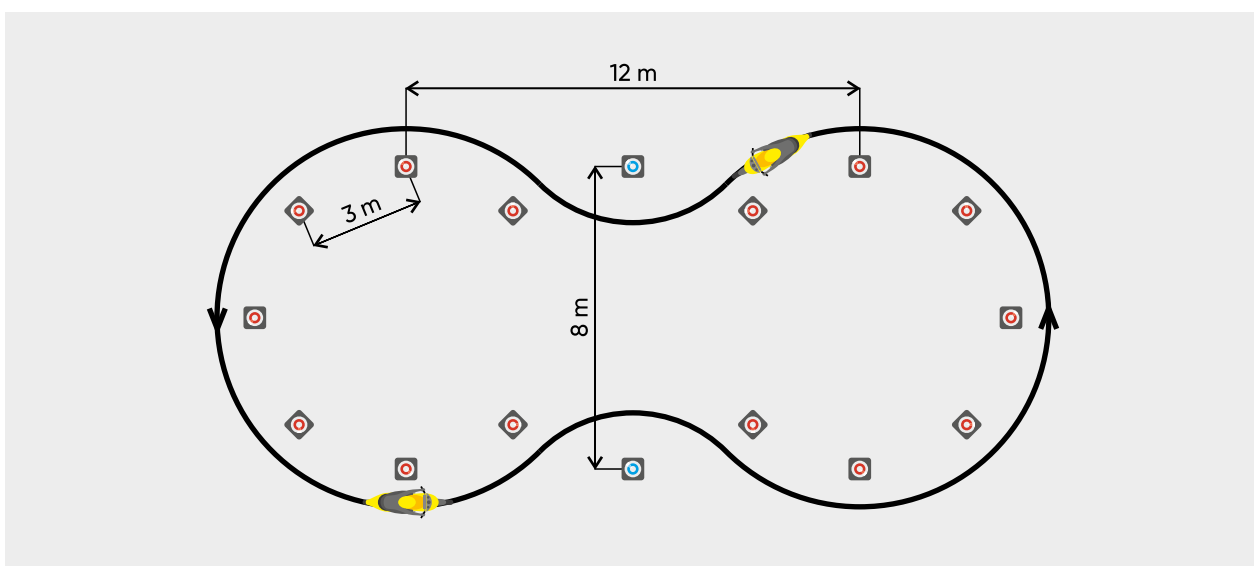
Zdůvodnění cvičení

Smyslem cvičení je trénink otáčení v reálném provozu a plynulého zatáčení v nízkých rychlostech. Cvičení umožňuje ukázat účastníkům v praxi různé způsoby projetí oblouků v nižších rychlostech a zároveň práci s těžištěm při různém pohybu horní části těla.

Využití v praxi

- Ovládání motocyklu v nízkých rychlostech.
- Zatáčení v pomalých ostrých úhlech (odbočování v křižovatkách, otáčení, atd.).

12 Plynulé překlápění – tzv. housličky



Popis cvičení

Potřebné pomůcky: 12 kuželů (10 zelených, 2 červené)

Časová dotace: 4–5 průjezdů je vhodné provádět ve více opakováních s pauzou mezi sériemi k zabránění případné závratě (každá časová dotace je závislá na velikosti skupiny, délce kurzu, náročnosti zvolených úkonů a jejich počtu).

Instrukce

Dráha představuje tvar houslí. Projíždíme konstantní rychlostí na druhý převodový stupeň. Soustředíme se na naklápění motocyklu do oblouků a na jejich střídání. Naklápíme se spolu s motocyklem. Vyšší rychlost zajistí dostatečnou odstředivou sílu a při úkonu trénujeme vyklánění do vnitřní strany oblouku (tedy opačně než při předchozích úkonech a lámání motocyklu pod sebe). Rameny hñeme dál od osy náklonu motocyklu a větším výklonem směrem do středu poloměru zatáčení posuneme těžiště. Po dokončení oblouku přecházíme do vnitřní části housliček, přenášíme plynule váhu a ná-

klon motocyklu na opačnou stranu a měníme směr dráhy v druhém oblouku. Ten je kratší a po něm následuje opět dlouhý oblouk.

Tento úkon trénujeme na obě strany, abychom si osvojili dlouhý oblouk vlevo i vpravo.

V oblouku si zkuste vyklonění kolene do středu oblouku a práci s těžištěm. Teprve zkušenější jezdec dosáhne rychlosti, která mu umožní povysednutí a náklon pod motocykl.



Trénujeme

- Otočená hlava a pohled do oblouku.
- Konstantní plyn.

Časté chyby

- Nerovnoměrná rychlost.
- Povysednutí z motocyklu při nedostatečné rychlosti. To zapříčiní posun ramen nad motocykl a tím zvýšení těžiště. Výsledkem je větší, a tedy i nebezpečnější náklon motocyklu namísto využití náklonu vlastního těla.
- Dráhu ve tvaru housliček může z důvodu prostoru nahradit velká osmička, u které však není smyslem vejít se do vymezeného prostoru, nýbrž docílit plynulého průjezdu v oblouku rychlostí, která nám dovolí vyklonění z motocyklu.
- Pokuste se v oblouku ještě více otočit hlavu směrem dál do oblouku.

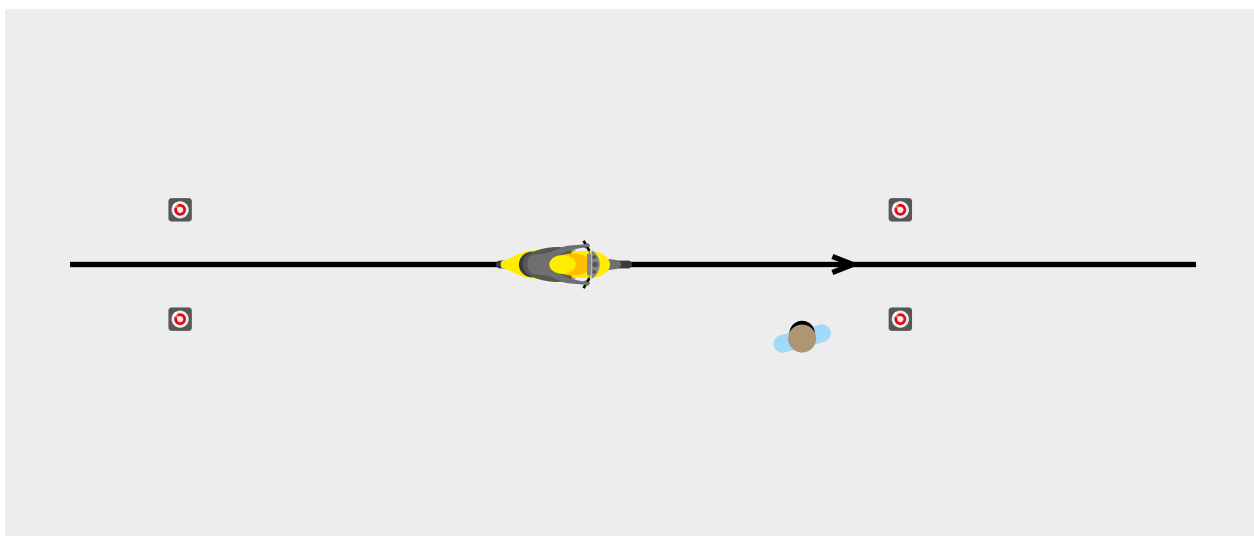
Zdůvodnění cvičení

Trénink uvolnění těla a pohybu na motocyklu. Práce s těžištěm a vlastní vahou

Využití v praxi

- Průjezd zatáčkou a přecházení mezi oblouky.

13 Jízda rovně s nakloněnou motorkou



Popis cvičení

Potřebné pomůcky: 4 kužely, případně vodorovná čára

Časová dotace: 4× – každá časová dotace je závislá na velikosti skupiny, délce kurzu, náročnosti a počtu zvolených úkonů.

Instrukce

Uchazeč najíždí pomalu na první rychlostní stupeň do koridoru, rychlost reguluje plynem. Středem těla a dolní částí těla naklání motocykl do strany jako by se pokoušel zatáčet. Horní část těla zůstává kolmo k povrchu. V tu chvíli je třeba začít mírně tlačit do řídítek pro jejich udržení rovně a zajištění pokračování jízdy v přímém směru. Lokty jsou mírně zvednuté. Pohled směřuje dopředu za konec koridoru. Naklání motorky je vhodné trénovat na obě strany a v různých úhlech, aby došlo k pochopení a vnímání změny těžiště pomocí změny polohy těla.



Nutné předpoklady:

- Uvolněné ruce a horní část těla.
- Pohled vedený vždy dostatečně dopředu ve směru jízdy.
- Konstantní plyn.
- Práce středu a dolní části těla při změně těžiště.

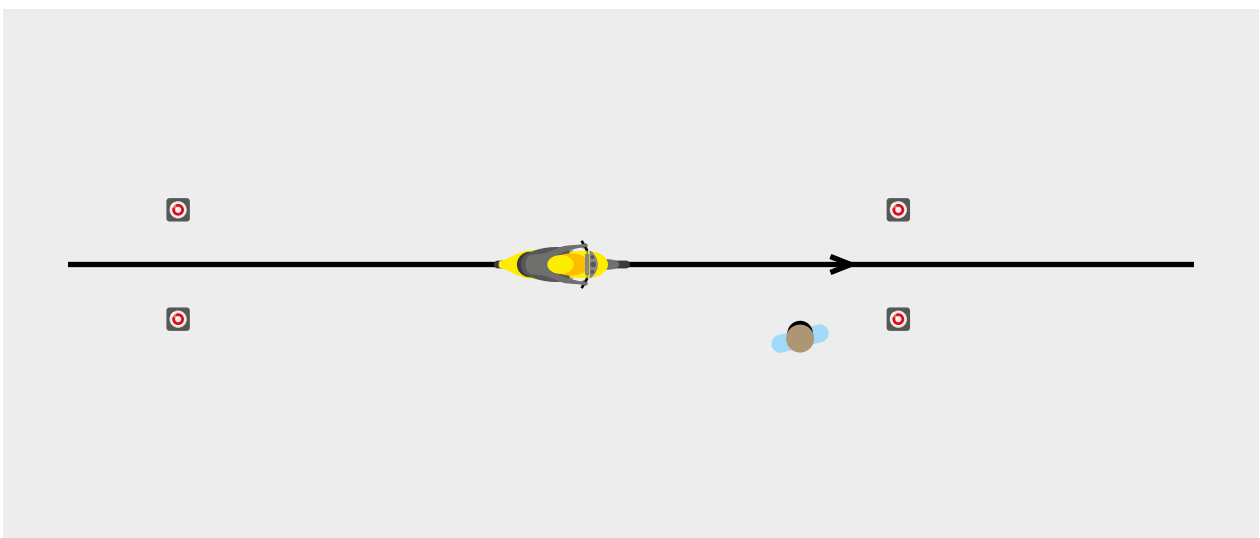
Zdůvodnění cvičení

Jednoduché cvičení umožňující pochopení změny těžiště pomocí těla. Zároveň dobrý trénink pro udržení konstantního plynu i při náročnějším pohybu na motocyklu.

Využití v praxi

- Ovládání motocyklu v nízkých rychlostech.

14 Jízda rovně s vykloněným tělem



Popis cvičení

Potřebné pomůcky: 4 kužely, případně vodorovná čára

Časová dotace: 4× – každá časová dotace je závislá na velikosti skupiny, délce kurzu, náročnosti zvolených úkonů a jejich počtu.

Instrukce

Uchazeč najíždí pomalu na první rychlostní stupeň do koridoru, rychlost reguluje plynem. Trupem a horní částí těla se vyklání z osy motocyklu, který zůstává kolmo k vozovce. Je třeba začít mírně tlačit do řídítek pro jejich udržení rovně a zajištění pokračování jízdy v přímém směru. Případně je možné použít mírné táhnutí opačného řídítka směrem k sobě. Pohled směřuje dopředu za konec koridoru. Naklánění těla je vhodné trénovat na obě strany a v různých úhlech, aby došlo k pochopení a vnímání změny těžiště pomocí změny polohy těla.



Nutné předpoklady:

- Uvolněné ruce a horní část těla.
- Pohled vedený vždy dostatečně dopředu do směru jízdy.
- Konstantní plyn.
- Práce trupu a horní části těla při změně těžiště.

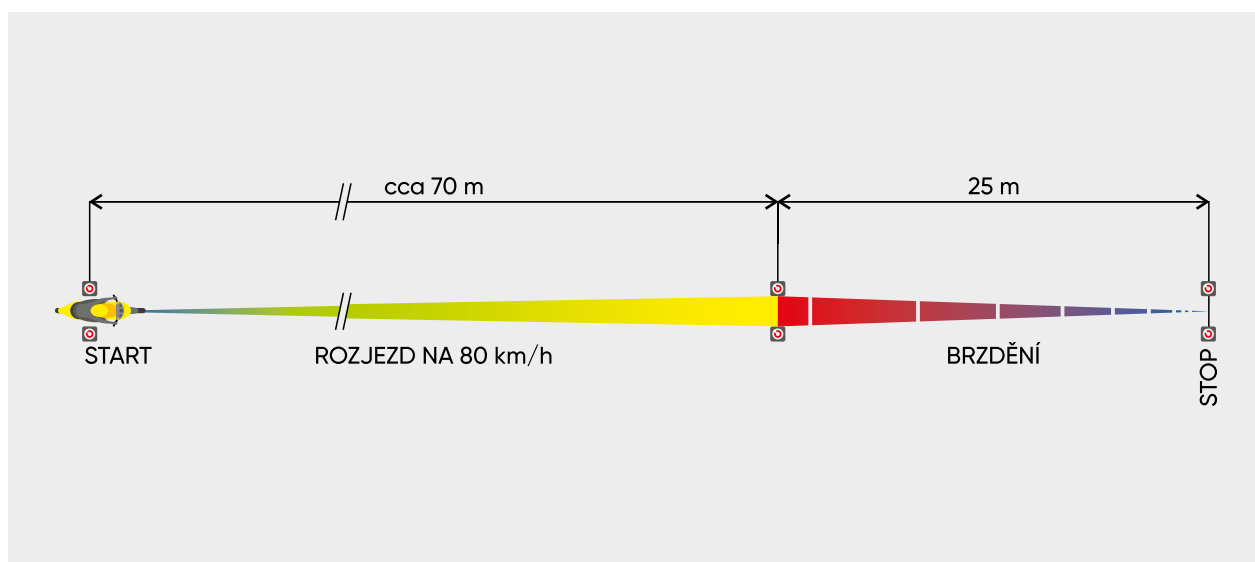
Zdůvodnění cvičení

Jednoduché cvičení umožňující pochopení změny těžiště pomocí těla. Zároveň dobrý trénink pro udržení konstantního plynu i při náročnějším pohybu na motocyklu.

Využití v praxi

- Ovládání motocyklu v nízkých rychlostech.
- Možnost vyklánění se proti silnému větru, který při bočních nárazech může měnit směr jízdy.

15 Brzdění z vysoké rychlosti



Popis cvičení

Potřebné pomůcky: 4 kužely (2 žluté, 2 červené – nebo příčná čára)

Časová dotace: 8× – Pozor! Je velmi důležité zohlednit případné vyčerpání jezdce, aby nedošlo ke kritické situaci a zablokování předního kola. Pád by vytvořil psychologický blok, takže je v případě únavy vhodné úkon raději odložit na jindy (každá časová dotace je závislá na velikosti skupiny, délce kurzu, náročnosti zvolených úkonů a jejich počtu).

Instrukce

Rozjíždíme se rovně na rychlost 80 km/h. Pod plynem jedeme až k brzdícím kuželům, u kterých zavíráme plyn, vymačkáváme spojku a začínáme intenzivně brzdit. Brzdy se snažíme dávkovat co nejintenzivněji, abychom zastavili na co nejkratší vzdálenosti. Pro dosažení co možná nejlepšího brzděcího účinku a pro minimalizaci rozhoupání motocyklu na tlumičích kombinujeme přední a zadní brzdu. Kolena a stehny je třeba stisknout nádrž, stáhnout břišní svalstvo a tím uvolnit tlak na ruce a nechtěné nerovnoměrné tlačení do řídítek.

Pokud uživatel bez problémů zvládá brzdění z 80 km/h a umožňuje to délka cvičiště, můžete nájezdovou rychlost postupně zvyšovat. Pozor na případnou únavu jezdce!



Nutné předpoklady:

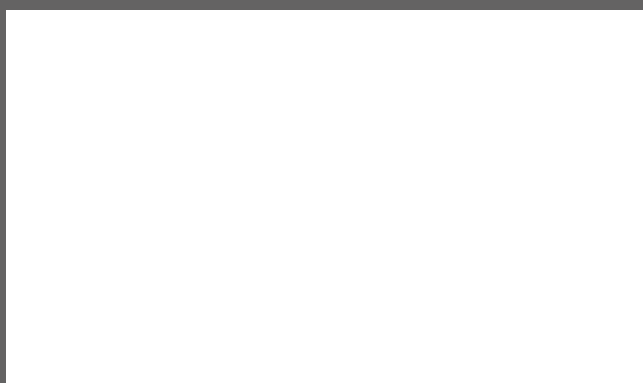
- Budovat správnou a včasnou reakci.
- Kontrolovat použití počtu prstů na brzdové páčce.

Zdůvodnění cvičení

Trénink maximálního brzdného efektu. Uvědomění si schopnosti užívání a kombinace přední a zadní brzdy. Znalost využití elektronických systémů vlastního motocyklu.

Využití v praxi

- Řešení krizových situací, při kterých je třeba zpomalit nebo zastavit motocykl.



Partneři

