

Porady dla spinającego się

Autor: Martom - 07/01/2012 16:06

Witam i pozdrawiam entuzjastów skike. Mam sprzęt od 2 lat. Niestety nie jeżdżę zbyt często bo mam problem z opanowaniem techniki jazdy. Po zakupie ćwiczyłem trochę ale paniczny lek przed wywrotką hamował skutecznie mój zapał. Nogi mi sztywnieją, nie mogę złapać rytmu, gdy przyspieszam to mnie spina. Probowalem na spokojnie ,rytmicznie z liczeniem tempa. Na prostej to jakos jeszcze jade, ale jak z gorki i szybciej to sie gubie. W zeszłym roku podczas zjazdu z małej góry miałem nieprzyjemny upadek i w konsekwencji zламаłem nogę. To skutecznie ostudziło mój zapał. Jednak ciągle nie mogę zapomnieć o skike. Po prostu muszę się nauczyć jazdy na nich. Muszę dodać, że nigdy nie jeździłem na łyżwach ani nartach czy rolkach. Nie wiem czemu tak spina mnie panika, ale przez to całe ciało jest sztywne i wyglądam jak C3PO. To dla mnie ogromne wyzwanie.

Jeśli ktoś ma jakieś rady dla takiego początkującego, panikującego jak ja to bardzo proszę o pomoc. Pozdrawiam i dużo przyjemności z jazdy życzę.

=====

Odp: Skike V07

Autor: Matek - 07/01/2012 18:34

Sporo można się nauczyć obserwując filmy na youtube. Tu jest dość fajny filmik pokazujący sporo technik:

Pochodzi on zresztą z książki o nauce Skike. Jeśli znasz choć trochę niemiecki to najlepiej ją sobie kup, ponieważ jest do niej również dołączona płyta cd z krótkimi filmikami pokazującymi podstawowe techniki.

A tu link do tej książki:

www.amazon.de/80-Spiel-Übungsformen-für-SKIKE/dp/3778022814

=====

Odp: Skike V07

Autor: Michał Rolski - 07/02/2012 08:15

Na początek warto poćwiczyć równowagę, wzmocnić odpowiednie mięśnie i wypracować schematy ruchowe. Zobacz na filmie jakie ćwiczenia robią narciarze biegowi. [Ćwiczenia imitacyjne](#) to mocne narzędzie treningowe.

Poćwicz też równowagę na rolkach. Zaczynij stojąc i przenoś wagę z nogi na nogę utrzymując jak najdłużej równowagę na jednej nodze. Potem bez kijów podczas jedziesz na jednej nodze, drugą w powietrzu przyciągasz blisko jadącej rolki (w pozycji równoległej), chwilę jedziesz, odbijasz się i zmiana nogi.

Wyjściem może być też lekcja z instruktorem. Niestety w Polsce mało jest instruktorów, albo się jeszcze nie ujawnili. Wiem, że zajęcia na nartorolkach i Skikach będą prowadzone podczas [obozów dla amatorów biegówek](#) w lipcu i sierpniu. Tam sporo ludzi będzie miało ten sprzęt na nogach pierwszy raz. W razie czego mogę też skontaktować Cię z instruktorami w Jeleniej Górze i Szklarskiej Porębie.

=====