

## Skrećanie w bezkroku

Autor: Tadius - 04/15/2017 19:36

---

Dzień dobry Koleżanki i Koledzy,

jestem jeszcze początkującym użytkownikiem terenowych rolek Skike v07 Plus. Powolutku, ale z należytą cierpliwością i starannością uczę się prawidłowej techniki jazdy. Jednak pewna rzecz bardzo mnie nurtuje - być może zbyt wcześnie o nią pytam - ale chodzi o skręcanie w bezkroku; przyjmuję należytą pozycję, ale pomimo wielu prób nie potrafię skrócić. Zobaczcie proszę poniższy filmik w okolicie 45 sekundy...

<https://youtu.be/5mLFucc86A>

widać tutaj pełną swobodę, płynność i opanowanie; czy macie jakiegokolwiek porady, sugestie jak ćwiczyć tego typu manewr?

Pozdrawiam serdecznie!

=====

## Odp: Skrećanie w bezkroku

Autor: kruszyna1696 - 04/15/2017 21:07

---

Mysle że chodzi o balans ciałem i mega mocne nogi o czego mi brakuje  
Więc trzeba walczyć i się nie poddawać i się uczyć

=====

## Odp: Skrećanie w bezkroku

Autor: Tadius - 04/17/2017 10:39

---

dziękuję za odpowiedź. Również jestem mocno przekonany, że dużą rolę odgrywa tutaj właściwy balans ciałem, ale póki co jest to dla mnie bardzo trudne, jednak jestem spokojny - potrzeba czasu i wielu treningów, aby zrozumieć to i wiele innych aspektów prawidłowej jazdy.

Póki co, jedyne co udało mi się ustalić to fakt, że moje nogi podczas tej techniki są bardzo blisko - na powyższym filmiku wyraźnie widać, że ten rozstaw jest bardzo szeroki i być może to jest również kluczem do sukcesu...

jak się tylko nauczę, to chętnie się podzielę swoimi spostrzeżeniami.

Pozdrawiam serdecznie! 🍌

=====

## Odp: Skręcanie w bezkroku

Autor: Michał Rolski - 04/17/2017 16:29

---

Około 45 sekundy widzę raczej zjazd w niskiej pozycji zjazdowej, a nie jakiegokolwiek działania w bezkroku.

Jeśli chodzi o skręcanie w zjeździe, w takiej niskiej pozycji, to:

- a) wysuń do przodu przeciwną nogę, czyli jeśli skręcasz w lewo, wysuń trochę (10 cm) nogę prawą.
- b) napnij mięśnie, tak by być jednym elementem i zacznij całym ciałem skręcać, czyli kierować rolki tak, by jechały w stronę, w którą chcesz.

Wyjdzie samo, tylko trzeba trochę poćwiczyć.

=====

## Odp: Skręcanie w bezkroku

Autor: Tadius - 04/17/2017 19:20

---

bardzo dziękuję za sprostowanie, a także za cenne porady.

Teorię już rozumiem, czas na praktykę! 🍌

Pozdrawiam!

=====

## Odp: Skręcanie w bezkroku

Autor: Matek - 04/18/2017 06:57

---

Na terenowych kołach przydaje się też trochę praktyki z nart zjazdowych. Ja podczas szybkich zjazdów głównie balansuję ciałem, podobnie jak przy zjeździe na carvingach. Budowa kół terenowych sprawia, że już przy niewielkich odchyleniach będą one skręcać po łuku. Im większa prędkość zjazdowa, tym jest to bardziej odczuwalne.

=====