

## Krótki kurs nauki jazdy na Skki Trikke.

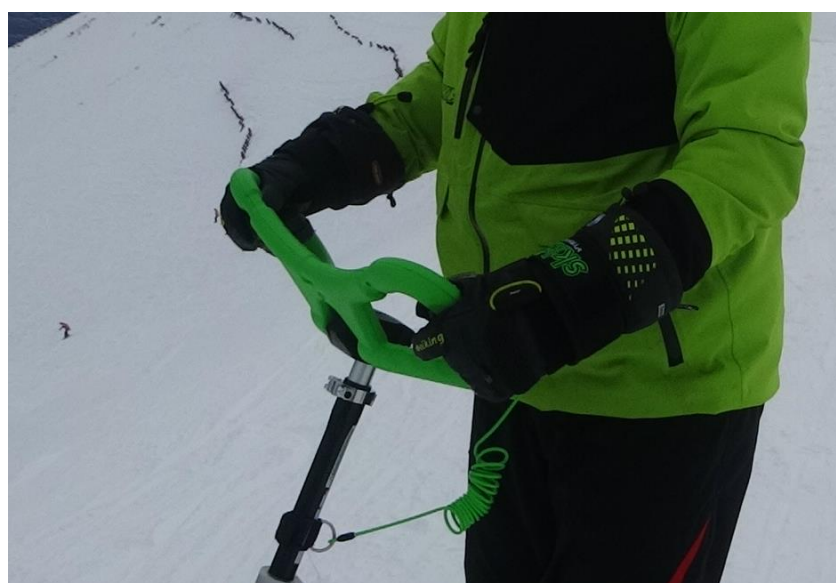


Nauka jazdy jest bardzo prosta i wystarczy poświęcić 15 minut by sprawnie jeździć po stoku. Poniżej przedstawiamy skrócony kurs nauki jazdy na Skki Trikke. Proszę pamiętać o kilku podstawowych zasadach podczas pierwszej jazdy.

1. Proszę stanąć nogami na platformach mając prostą sylwetkę. Stajemy tak by oprzeć ciężar ciała na kierownicy. Sylwetka może być wychylona do przodu nawet tak, że głowa może znaleźć się przed kierownicą.



2. Ręce umieszczamy z boku kierownicy. Kierownica jest ustawiona pod odpowiednim kątem by nadgarstek dłoni czuł się lekko i swobodnie. Zapinamy smycz bezpieczeństwa.



3. Biodra są blisko wspornika kierownicy. To ważne!! **NIGDY, NAWET W SKRĘCIE NIE ODCHYLAMY BIODER DO TYŁU!!** Nie robimy tzw. kibla, czyli pupa do tyłu. Tego nie wolno robić, bo odchylając się do tyłu odciążamy przód nart i przednią nartę, przyspieszamy i tracimy kontrolę nad kierunkiem jazdy i prędkością. W pierwszym dniu jazdy będzie już taka technika jazdy, że będziemy mogli robić wychylenie ciała do tyłu by widowiskowo przyspieszać w skręcie. Ale na początku biodra przy kierownicy!
4. Proszę pamiętać o kolejnej ważnej rzeczy: **KIEROWNICA NIE SŁUŻY DO SKRĘCANIA!!** Skręty wykonujemy balansem ciała. Poprzez kierownicę dociskamy krawędzie nart do stoku. Jedynie możemy kręcić kierownicą przy małej prędkości na płaskim stoku.
5. Nogi stawiamy na platformach, swobodnie, wygodnie, wysokie osoby dalej, niskie osoby bliżej. Może pięta wystawać poza platformę ale nie musi. To jest dobra pozycja do dynamicznej jazdy.



Natomiast na bardzo stromych stokach możemy ustawić stopy na środku platformy lub nawet na jej początku. Nogi nigdy nie wypadają z platform, ich trzymanie jest pewne i bardzo bezpieczne. To wielka zaleta Skki, że każdy może sobie wygodnie umieścić nogi na platformach. Bez bólu stóp.



6. Podczas skrętu pracuje:

- dolna narta czyli zewnętrzna noga naciska na platformę
- i wewnętrzna ręka, którą utrzymujemy krawędź w skręcie. Po prostu wystarczy podczas skrętu oprzeć ciężar ciała na **wewnętrznej ręce** i Skki będzie sam skręcał i mocno trzymał krawędź.



7. Podczas pierwszej jazdy najpierw robimy trawers zaczynając z jednej strony w poprzek stoku, opierając ciężar ciała na wewnętrznej ręce, zatrzymując się podjeżdżając pod stok. Później zmieniamy kierunek i jedziemy opierając ciężar ciała na drugim ręce. Pamiętaj, by mieć biodra przy kierownicy. Można to kilka razy powtórzyć.

8. Skręt wykonuje się przerzucając ciężar ciała przez linię stoku, pamiętając o biodrach i jesteśmy wciąż z ciężarem ciała na kierownicy. Skki sam będzie skręcał! Podczas skrętu całe ciało kładzie się do stoku w stronę skrętu. Proszę zaufać krawędziom, Skki się nie położy na bok.



9. Później proszę poćwiczyć krótkie skręty jadąc w dół stoku z gwałtowniejszą zmianą kierunku.



10. Kolejnym, najważniejszym ale i ostatnim elementem nauki jazdy jest hamowanie. Polega ono na gwałtownym przechyleniu Skki na bok, z jednoczesnym mocnym naciskiem nogi na zewnętrzną platformę ( nartę ) i mocnym nacisku do stoku kierownicy poprzez ręce i obręcz barkową. Należy SKki „rzucić” i zmusić go do wbicia się w śnieg.



Cała nauka jazdy nie zajmie więcej niż 15 minut. Później pozostaje nam cieszyć się jazdą, swobodą i wolnością na stoku.

Tutaj jest film z całą nauką jazdy na Skki Trikke. To co wyżej opisaliśmy tutaj jest pokazane na żywo:

[Nauka jazdy – FILM INSTRUKTAŻOWY](https://www.youtube.com/watch?v=0-Rjh-6Vp4I&t) <https://www.youtube.com/watch?v=0-Rjh-6Vp4I&t>

Jazda na wyciągach:

Wyciąg Krzeselkowy : <https://www.youtube.com/watch?v=dizydeTM3f4&t>

Gondola : <https://www.youtube.com/watch?v=nbbbLmQ6mjY>

Oryczyk/Talerzyk : <https://www.youtube.com/watch?v=kNYz57UDO0Q>

Życzymy udanej zabawy.

**Trikke Poland**

Ul. Promienna 19/30

87-800 Włocławek

POLAND

Tel. 0048-54-236-62-64

Mobile. 0048-694-468-182

e-mail: [biuro@trikke.pl](mailto:biuro@trikke.pl)

[www.trikke.pl](http://www.trikke.pl)

Facebook: [Trikke Poland](https://www.facebook.com/TrikkePoland)

SKYPE: [dziedzictomasz](https://www.skype.com/add?contact=dziedzictomasz)

Facebook: [Trikke Poland](https://www.facebook.com/TrikkePoland)