

Vyjíždíme!

Jednotlivá cvičení jsou zahrnuta do klíčových témat, např. „*Uvolněnost*“ nebo „*Zatáčky*“. Klíčovými tématy se rozumí vícestránkové úseky textu na tmavém podkladu. Témata jsou seřazena podle abecedy, jelikož je lze číst v jakémkoliv pořadí, a tedy i samostatně. Pro začátek je nejlepší, pokud se při čtení držíme navrženým postupem, není to však bezpodmínečně nutné. Chceme-li, můžeme začít libovolným tématem a pokračovat podle momentálního zájmu. Témata vybíráme podle toho, co zrovna máme v plánu (např. chceme vyjet, když se zrovna schyluje k dešti), nebo na co si chceme už delší dobu „posvítit“.

V ideálním případě bychom měli přečíst všechna klíčová témata a alespoň jednou provést všechna cvičení. Některý cvik stačí vyzkoušet jednou, jiné je třeba stále znovu opakovat, abychom je v případě potřeby uměli použít.

Chce-li si někdo tuto příručku jen přečíst a nemá v úmyslu trénovat popsaná cvičení, prosím, lepší než nic. I pouhé povědomí o jednotlivých postupech a možných rizicích se hodí. A při čtení si přece jen může sem tam něco poznamenat pro příležitostné vyzkoušení.

Abecední seznam klíčových témat:

Brzdění: ze stovky na nulu

Déšť: fyzikální zákony se nemění

Hory: tipy pro „horaly z nížin“

Impulz do řidítek: „paradoxní“ natočení řidítek

Jízda v koloně, skupinová jízda: Dodržovat odstup!

Strach: nepřítel číslo jedna

Uvolněnost: alfou a omegou všeho je zůstat v pohodě

Vedení pohledu: „Kam se podívám, tam už dávno jsem!“

Vytyčené záměry: jejich vytváření a pomůcky (memo labels)

Zahřátí: lze doporučit i jezdcí

Zatáčky: třešnička na dortu

Tak hodně toho zase není! Nejlepší by možná bylo začít tématem „*Vytyčené záměry*“ (str. 113), protože celý trénink je založen na jejich vytváření.

Vyjždíme

Pokračujeme nejlépe klíčovým tématem „**Uvolněnost**“ (str. 97), protože ať už si poté vybereme jakékoliv téma, uvolněnost v něm bude vždy hrát důležitou úlohu.

Pokud při čtení narazíme na neobvyklý výraz s malou šipkou na konci (↗), najdeme bližší vysvětlení tohoto pojmu u hesel, která jsou stejně jako klíčová témata seřazena podle abecedy.

Jelikož se tato kniha nemusí číst zprědu dozadu ani od **A** do **Z**, je pro svědomitého *trénujícího*↗, který chce mít přehled o tom, co už vyzkoušel, na konci každé kapitoly (klíčového tématu) malý rámeček:

přečteno dne:

Na žlutých cvičebních kartách, které si odstříhnete na konci knihy, se u každého cvičení nachází malé políčko k zakřížkování či zatrhnutí . Samozřejmě nebudeme po každém tréninku stavět a „odfajfkovat“ právě provedený cvik. Stačí si vzpomenout o přestávce během jízdy nebo až doma. Pak i lépe uvidíme, co nám ještě chybí, kde máme mezery (např. vyšší rychlost při impulzu do řidítek) nebo který úkon jsme provedli „s odřenýma ušima“ a je třeba se zlepšit.

Provedená cvičení se snažíme odškrtnout poctivě. Nedohlíží na nás žádný instruktor ani trenér, a proto na sebe musíme být přísní sami. Pro ulehčení je na zadní straně žlutých cvičebních karet tabulka:

Cvičení provedena dne:	

Navrhujeme pokračovat klíčovým tématem „**Vytyčené záměry**“ (str. 113).