

Powitania i miejsce nawiązywania kontaktów

Autor: SQU4D4K - 03/31/2012 08:49

W miejscu tym każdy nowy miłośnik nartorolek może się przywitać i nawiązać kontakt z osobami w swojej okolicy.

=====

Odp: Powitania i miejsce nawiązywania kontaktów

Autor: Pssotnik - 05/15/2012 15:29

Mi kije raczej pomagają, mimo, że jestem absolutnym starterem. Nie wiem, czy jest to właściwa metoda nauki, ale jazda z kijami wydaje mi się bardziej naturalna i pozwala złapać właściwy "rytm".

=====

Odp: Powitania i miejsce nawiązywania kontaktów

Autor: SQU4D4K - 05/16/2012 22:16

Ja jakoś nie miałem problemu z upadkami przy nauce. Leżałem dwa razy - raz w tamtym roku i raz w tym. Przyczyną za każdym razem była dziura w drodze - czyli wpadało kółko w taki dołek, a ja leciałem do przodu tracąc równowagę.

A co do nauki, to ja najpierw jeździłem bez kijków - ponieważ zaczynałem w lutym, to z 1-2 godziny jeździłem po domu. Błyskawicznie nauczyłem się hamować, omijać przeszkody i oczywiście odpychać łyżwą. Jak potem wyszedłem na dwór - to dołączyłem tylko pracę kijków i pojechałem. Poszło szybko, ale nad techniką nadal pracuję, mimo, że przejechałem już pewnie z 2500 km. Cały czas pewien problem sprawia mi jednokrok, tzn za słabo wykorzystuję jego walor szybkości i dynamiki.

=====

Odp: Powitania i miejsce nawiązywania kontaktów

Autor: andrzej44 - 05/17/2012 08:16

Cześć Ala, w moim przypadku było tak że od razu uczyłem się z kijkami na początku było trudno ale trening i wytrwałość sprawia że czuję się coraz pewniej.

Wywrotki jeszcze nie zaliczyłem a jeżdżę od dwóch miesięcy

tak naprawdę to trudno się przewrócić na tym

sprzęcie.

Miałem kilka podknieć ale jakoś zawsze udawało mi się wyjść

z opresji.

Więc głowa do góry będzie super.

=====

Odp: Powitania i miejsce nawiązywania kontaktów

Autor: Matek - 05/17/2012 20:34

Wszystko zależy od tego czy kiedyś jeździłeś na rolkach lub łyżwach. Jeśli tak, powinno być trochę łatwiej. Dorzucić kijki, wejść w rytm i dalej już z górki 🍌

Natomiast jeśli nie jeździłeś wcześniej w ogóle, to potrenuj trochę bez kijków, wyczuj rozmiar rolek. A później weź kogoś do pomocy kto już potrafi jeździć na rolkach. Niech stanie obok Ciebie, chwyćcie razem kijki poziomo (Ty trzymasz jeden koniec kijka on drugi) i niech On zacznie powoli jechać krokiem łyżwowym. Ruchem rąk i ciała w lewo i w prawo wymusi u Ciebie taki sam ruch i wtedy będzie łatwiej Ci się go nauczyć.

=====

Odp: Powitania i miejsce nawiązywania kontaktów

Autor: SQU4D4K - 05/19/2012 05:43

Początki jazdy bywają różne i jednym od razu idzie lepiej , a innym zajmuje to trochę więcej czasu. Prędzej czy później zaczyna człowiek czerpać mega satysfakcję. Wczoraj podjechał do mnie znajomy i powiedział, że chce się przejechać na skikach. Moje kijki były dość długie , ale wsiadł i..... pojechał. Od razu nie znając techniki pojechał po polnej drodze jednokrokiem z kijkami i w takim stylu, że patrzyłem z zazdrością. Pojeździł trochę tą polną drogą, potem asfalt i się chyba zarazil 🍌
Nie dziwię się zresztą, bo tak szybkiego i w takim stylu startu, to jeszcze nie widziałem. Jedyne z czym miał problem o czym sam powiedział, to po jeździe na rolkach pozostał mu nawyk drobnego korygowania toru jazdy na boki. W nartorolkach jest to niemożliwe - kółko jest z tyłu i przodu długiej szyny, więc taki zabieg może się zakończyć wywrotką.

=====

Odp: Powitania i miejsce nawiązywania kontaktów

Autor: Alicja - 05/19/2012 19:35

SQU4D4K napisał(a):

Jedyne z czym miał problem o czym sam powiedział, to po jeździe na rolkach pozostał mu nawyk drobnego korygowania toru jazdy na boki.

A ja właśnie dziś zastanawiałam się, czy nie zacząć nauki od zwykłych rolek. Lżejsze, krótsze i podobne do jazdy na łyżwach, której nauczyłam się ponad 30 lat temu (tylko, że od 20 lat nie miałam łyżew na nogach).

Zaplanowałam na ten sezon naukę na rolkach terenowych, bo bieganie owszem daje wydolność, ale zawsze na początku sezonu biegówkowego mam problem ze słabymi rękami. Chcę więc dołożyć coś, co wzmocni ramiona.

To co, zaczynać od łyżworolek (tak jak dzieci) czy od razu skike?

=====