

Rohožka + dvě tyčky

Návod, bezpečný začátek a základní výuka

Samostatná nabídka: 2 000 Kč | ČR, doprava v ceně

V balení je jedna rohožka a dvě její vymezovací tyčky. Fyzický Spinner ani Magic Level nejsou součástí této nabídky. Základní výuka rohožky i Spinneru je v ceně bez časového omezení.

GS + GR | Čtenářská kopie pro rohožku R01, 21. 10. 2026

GS / Před prvním použitím

Následující základní výuka Spinneru je součástí nákupu rohožky bez časového omezení. Použiješ ji, pokud máš Spinner. Spinner není součástí balení samotné rohožky. Spinner se předává kompletně sestavený: kolečko se shaftem a gripem.

1. Před použitím zkontroluj stav pomůcky a volný chod kolečka. S uvolněným nebo poškozeným dílem necvič a obrať se na Otakara.
2. Kolečko/hlavici, osy, ložiska ani pevné lepené konstrukční spoje nerozebírej. Spinner nenamáčeš.
3. Zajisti dostatek volného prostoru a vhodný měkký pracovní povrch. Spinnerem se míč neodpaluje. Beton ani tvrdá podlaha nejsou přímým pracovním povrchem Spinneru.

GS / První dosednutí a pokračování

1. Zvol orientační čáru a místo nebo způsob dosednutí kolečka.
2. Pro výchozí úkol pravák pracuje s levou polovinou kolečka z vlastního pohledu při založení; levák strany zrcadlově obrátí. Naklonění a pokračování porovnej s obrazovou referencí GS na závěrečné straně tohoto návodu. Při nejistotě prober provedení s Otakarem; číselný úhel se neodhaduje.
3. Začni krátkým pohybem přibližně půlšvihů. Na konci náprahu a finishe je shaft přibližně rovnoběžný se zemí.
4. Sleduj zvolené dosednutí, míru kontaktu, roztočení/přehoupnutí a pokračování pohybu. Nehodnot' pouze počet otáček nebo samotné roztočení kolečka.
5. Po pokusu porovnej provedení se svým záměrem. Rozsah a rychlost zvyšuj až při zachování záměru a vlastní kontroly.
6. Získanou referenci přenes do běžné hole. Skutečný kontakt a výsledek ověřuj až běžnou holí a míčem. Spinner není přímým měřičem sweet spotu, smash factoru ani univerzální kvality rány. Univerzální počet opakování, délka cvičení ani čas zvládnutí nejsou stanovené.

GS / Péče a servis

Před použitím kontroluj stav a volný chod kolečka. Pomůcku nenamáčej a nerozebírej pevné části. Pokud se kolečko dlouhodobě netočí správně nebo je patrná závada, pošli Otakarovi popis a video či fotografie na iam@omg.golf. Další servisní zásah se řídí konkrétní diagnostikou. Sejmutí krytky ložiska není běžná zákaznická údržba.

Chemická údržba není v tomto návodu uvolněným postupem. Nepoužívej odhadnutý čistič, množství ani četnost aplikace. Konkrétní chemický zásah nejdřív řeš s Otakarem; jednorázová zkouška sama nedokládá dlouhodobou kompatibilitu.

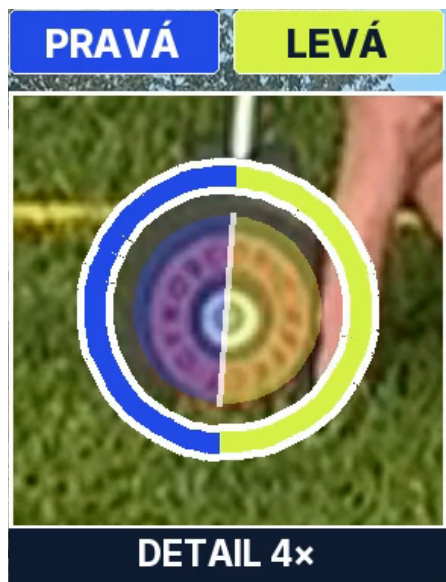
GR / Návaznost s rohožkou a dvěma tyčkami

Tato část vysvětluje práci s dodanou rohožkou a dvěma vymešovacími tyčkami. Spinner používaný v navazujícím cvičení není součástí této samostatné nabídky.

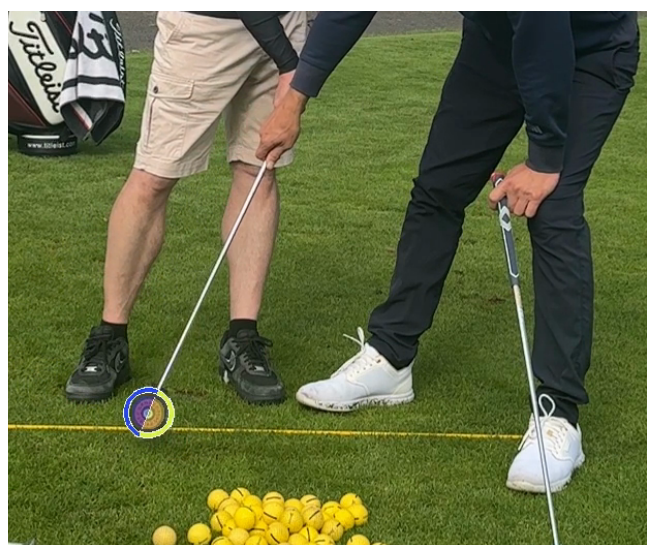
1. Rohožku polož na pevný a stabilní podklad: podlahu/koberec nebo venku trávu/zeminu s možností ukotvení přes kotevní otvory. Písek není potvrzeným pracovním podkladem. Tvrdý podklad pod rohožkou neznamena, že Spinner může pracovat přímo na tvrdé podlaze mimo vhodný měkký pracovní povrch.
2. Dvě tyčky lze přestavovat mezi polohami 1 / 2 / 3 / MAX.
3. Zelený gumový doraz je pevný a nesundává se. Pravák má doraz vpravo, levák zrcadlově vlevo. Tyčku zasouvej ze strany dorazu a vytahuj zpět tahem za doraz.
4. Čtyři modré značky jsou pro praváka číslované zprava doleva. Pro začátek tréninku železem nastav kolečko Spinneru mezi první dvě značky. U leváka zrcadli orientaci sestavy; nové číslování se neurčuje.
5. Rohožka vytváří čitelný koridor a okamžitou zpětnou vazbu. Postupuj od širšího a jednoduššího prostoru k užšímu a přesnějšímu, od pomalejšího a menšího pohybu k větší plynulosti podle vlastní kontroly. Nepřidávej odhadnuté síly nebo tolerance. Přenos ověřuj běžnou holí a míčem.

GS / Obrazová reference k prvnímu dosednutí

Obrazová reference používá skutečné záběry existujícího podkladu C05 V02 „Přehoupnutí přes míč“, plný obraz v2, časy 10 / 20 / 45 s. Zachycuje dvě poloviny kolečka, dosednutí a přechod od náprahu. Výřezy zachovávají orientaci originálu. Označení levá/pravá vyjadřuje pohled hráče při založení; kamera stojí proti němu. Levák orientaci úkolu zrcadlí. Nejde o naměřený úhel ani o náhradu celé pohybové ukázky. Původní video, zvuk a délka se nemění; celý klip tím není nově publikovaný.



Dvě poloviny kolečka v původním čelním záběru. Barevné rozlišení pochází z existující ukázky. Levá a pravá se určují z pohledu hráče při založení, nikoli diváka stojícího proti němu. Pro výchozí úkol pravák pracuje s levou polovinou; levák orientaci zrcadlí. Při nejistotě se obrať na Otakara. Neodhaduj číselný úhel.



Dosednutí na zvolenou polovinu kolečka. Vlastní referenci porovnej při pomalém krátkém pohybu.



Přechod od náprahu. Sleduj orientaci kolečka a návaznost, ne samotný počet otáček.

Kontakt a pomoc: iam@omg.golf | omg.golf/rohozka/