


Szkolenie motocyklowe na torze WALLRAV RACE CENTER

ul.: Zatorze, 66-002 Stary Kisielin (k. Zielonej Góry)

Szkolenie z indywidualną opieką instruktora – instruktor z uprawnieniami państwowymi. Trener zawodników sportów motocyklowych.

Ramowy program szkolenia:

- zapoznanie z obiektem, omówienie programu szkolenia, przypomnienie zasad obowiązujących na torze,
 - podstawy bezpieczeństwa i przygotowanie do jazdy
 - omówienie stroju motocyklisty
 - obsługa motocykla
 - wskazanie prawidłowej pozycji na jednoślądzie,
 - omówienie techniki operowania dźwignią i pedałem hamulca,
 - zasady używania dźwigni sprzęgła,
 - przypomnienie dogmatów - pewnik przyjęty tylko na zasadzie autorytetu - „jedzie dokąd patrzę”, „worek ziemniaków”, „przeciwskręt”,

-  wjazd na nitkę toru zgodnie z zasadami ustalonymi przez właściciela obiektu (najczęściej od 8 do 16)
 - ćwiczenia poprawiające pozycję na motocyklu:
 - podczas ruszania,
 - przy hamowaniu,
 - pozycja w zakręcie,
 - ćwiczenia rozluźniające,
 - nauka przyspieszania
 - ćwiczenia hamowanie przed zakrętem, opóźnianie hamowania,
 - wybór właściwego toru przejazdu – teoria i praktyka,
 - ćwiczenia poprawiające i ułatwiające płynną jazdę w zakrętach - techniki operowania gazem,
 - ćwiczenie techniki „hamowanie w zakręcie”,
 - zmiana kierunku jazdy w łuku i stabilność motocykla
 - podstawy jazdy sportowej - zasady szybkiej jazdy
 - optymalne wykorzystanie potencjału motocykla – jazda sportowa,
 - balans ciała oraz elementy „jazdy na kolanie”,
 - jak jeździć szybciej, bezpieczniej oraz jak wykorzystywać w pełni potencjał motocykla.

Zajęcia odbywają się zgodnie z zasadami i grafikiem ustalonym przez właściciela toru. Poszczególne tematy realizowane są w sesjach treningowych na nitce toru. Czas trwania jednej sesji zależy od właściciela obiektu i dostępności toru dla motocyklistów.

W przerwie między kolejnymi sesjami treningowymi na placu przed wjazdem odbywa się szkolenie:

- z zasad bezpiecznego poruszania się w ruchu miejskim:
 - przejazd po torowisku,
 - jazda po nierównościach,
 - koleiny, studzienki, białe plamy,
- ćwiczenia poprawiające umiejętność manewrowania przy minimalnej prędkości,
- zapoznanie i ćwiczenia techniki martwego ciągu,
- z techniki pokonywania ciasnych nawrotów,
- ciasne manewry przy użyciu tylnego hamulca
- wprowadzenie do „Gymkhana (czyt. "dżymkana") motocyklowa” - nie motocykl a technika zrobią z Ciebie zawodnika
- omówienie i ćwiczenie zasad podróży motocyklowych:
 - pakowanie bagażu na pojazd
 - jazda z pasażerem - zapraszam z własnym ☺ ☺ ;)
 - jazda w grupie
 - jazda w deszczu
 - strój i przygotowanie motocykla do jazdy w deszczu
 - podstawowe zasady jazdy w deszczu
 - hamowanie i przyspieszanie na mokrej nawierzchni

-  powrót do Wrocławia.