


# 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 dźwigni 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.