

TREENINGKAVA

Grupp 1: BMX

Õpilaste arv: 15

Õppuste koht: Saku Skatepark

Vahendid: ratas, kiiver (soovi korral rattakindad ja kaitsmed), torbikud

Treener: Kristen Pöder

TUNNID	HARJUTUS	MÄRKUSED
1.tund	<ul style="list-style-type: none">-omavaheline tutvumine-turvavarustuse kohane info-üldine treeningute info-skatepargiga tutvumine ja tunnetusharjutused-reeglid	<ul style="list-style-type: none">-tutvustan ennast ja soovin lastega lähemalt tuttavaks saada-uurin eelnevaid kogemusi ja millised on laste eesmärgid antud treeningute lõppedes-arutelu ohutusest-räägime läbi treeningute toimumised ja kellaajad<i>-kui kõigil on FB võimalus, siis luua grupp, kus saab kõige kiiremini jooksvat infot trennis osalejate vahel vahetada</i>-skatepargi obstaaklitega tutvumine(kuidas, mis hüpekaid kasutada)-paneme paika reeglid
2.-10.tund (tundide arv on varieeruv olenevalt laste tasemest ja kogemustest)	<ul style="list-style-type: none">-rattaga tutvumine-kuidas skatepargis soojendus harjutusi teha-harjutused madalamatel obstaaklitel ja tasasel pinnal-raadiusega obstaaklitega tutvumine ja harjutuste sooritus-omavahelised mõõduvõtmised	<ul style="list-style-type: none">-kuidas kergemaid muresid lahendada(kummi vahetus; poltide keeramine – mis, mida teeb)-korda, et soojendus on oluline ja seda tuleb teha enne igat treeningut(NB! Mitte tavapärase treening soojendus, vaid rattal)-kordame üle eelmise tunni tähtsamad punktid(reeglid)-väga oluline on ratta tunnetus-algeline <i>bunnyhop</i> õpetus ja sooritus-edasijõudnutele väikestest takistustest üle hüppamine <i>bunnyhop</i> 'iga-hüpekate tunnetus, hirmu ületamine kõrgematel obstaaklitel-obstaaklitel ümber pööramine ja edaspidi juba hüppega

		<p>pööramine</p> <ul style="list-style-type: none"> -<i>bunnyhop</i> võistlus(kõrgeim hüpe) -<i>manuali</i> proovimine
<p>11.-19. tund (tundide arv on varieeruv olenevalt laste tasemest ja kogemustest)</p>	<ul style="list-style-type: none"> -üle obstaaklite kergemad trikid -<i>peg</i>'ide olemasolul(+ <i>bunnyhop</i> oskus!) torul libisemine -mängud ratastel 	<ul style="list-style-type: none"> -esimesed trikid(<i>one-hander</i>, <i>no footer</i>, <i>fakie</i>, <i>manual</i>, kraadide sooritus) -tutvustan, kuidas torul paremini libiseda(vaha määrimine) -kuidas torule saada ning harjutused, mida saab torul sooritada -bmx mängudega tutvumine ja omavaheline mängimine
<p>20.-30. tund (tundide arv on varieeruv olenevalt laste tasemest ja kogemustest)</p>	<p>ALGAJAD:</p> <ul style="list-style-type: none"> -trikkide soorituse parima tulemuseni jõudmine -liikumine juba selgeks saanud trikkidega kõrgematele/keerulisematele obstaaklitele -raskemate trikkide proovimine <p>EDASIJÕUDNUD</p> <ul style="list-style-type: none"> -kergemate trikkide puhas sooritus -kiiruse lisamine pargis liikudes -raskemate trikkide õppimine ja sooritus 	<ul style="list-style-type: none"> -lihtsamate trikkide sooritus mitte rohkem kui 2-3 katsega -keerulisemate obstaaklite valik ja tunnetus trikkide sooritamisel -proovivad(oleneb lapse arengust!) sooritada raskemaid trikke(<i>footjam</i>, <i>tailtap</i>, <i>x-up</i> jne) -võiksid sooritada kergemaid trikke esimese korraga -mida kiiremini liigud, seda keerulisem on – sellega harjumine -raskemate trikkide õppimine ja olenevalt tasemest ka sooritus(<i>barspin</i>, <i>tailwhip</i>, <i>double-peg</i>, <i>feeble</i> jne)
<p>Viimased tunnid</p>	<ul style="list-style-type: none"> -võimalus planeerida ja läbiviia võistlus treeningul osalejate vahel -vanemate tundi kutsumine ja oskuste demonstreerimine -ühis(ed) treening(ud) Eesti parimate bmx-i sõitjatega 	<ul style="list-style-type: none"> -väikeste aga motiveerivate auhindadega väike võistlus -lastevanematele tutvustamine, mis oleme suve jooksul õppinud ja mis selgeks saanud -Eesti bmx-i sõitjatega ühised trennid, kus mängime <i>Game of Bike</i>, <i>Add one</i> ratturite mängu ja demo sõidud sõitjate poolt