

MOTOKROSSI BAASOSKUSTE KURSUS (9-14 aastastele)

Kursuse eesmärgiks on motokrossisõiduks vajalike teadmiste ning praktiliste sõiduoskuste omandamine.

Pärast kursuse läbimist osaleja:

- mõistab turvavarustuse vajalikkust ning oskab seda kasutada
- mõistab turvalise sõidu põhimõtteid
- rakendab motokrossirajal motokrossi sõidutehnika põhialuseid

Kursuse läbiviija on Hannes Prikk Motosporditreener (EKR 4)

Kursuse mahuks on 20 (akad.) tundi ning kursus on jaotatud 10 praktiliseks treeninguks (a 2 akad.tundi) Esimesed 4 treeningut toimuvad suuremal tasasel maaalal, 6 treeningut lühendatud krossirajal.

Kursuse tunniplaan:

1. Turvavarustus ja turvalise sõidu alused. Mootorratta käivitamine, paigaltvõtt ning pidurdamine. Kehahoiak istudes sõitmisel.
2. Paigaltvõtt, käiguvahetus, kehahoiak püsti sõitmisel.
3. Käiguvahetus ja pidurdamine püstiasendis.
4. Kurvi läbimise alused, slaalom istudes/püstiasendis
5. Motokrossiraja elemendid, rajaga tutvumine.
6. Praktiliste oskuste omandamine lühendatud motokrossirajal
7. Praktiliste oskuste omandamine lühendatud motokrossirajal
8. Praktiliste oskuste omandamine lühendatud motokrossirajal
9. Praktiliste oskuste omandamine lühendatud motokrossirajal
10. Praktiliste oskuste omandamine lühendatud motokrossirajal

Kursuse õppevahenditeks on MTÜ Motokrossipisiku mootorrattad (Yamaha YZ 65, Yamaha YZ 85) ning turvavarustus (kiiver, prillid, kehakaitse, küünarnukikaitsmed, kindad, põlvekaitsmed ja saapad) või kursusel osaleja isiklik mootorratas (65cc või 85 cc) ning turvavarustus.