

Trening torowy

Szkolenie bezpiecznej i efektywnej jazdy motocyklem z elementami jazdy sportowej.

Program zawiera:

- Szkolenie bezpiecznej techniki jazdy – płynna i przewidywalna technika kierowania motocyklem
- Świadomy i efektywny przeciwskręt
- Praca gazem i hamulcem
- Technika i taktyka płynnego pokonywania zakrętów
- Nitka toru
- Techniki wzrokowe – właściwe patrzenie w zakręt
- Podstawy jazdy torowej

Szkolenie z elementami jazdy sportowej, podczas którego możecie doskonalić swoje umiejętności płynnej jazdy motocyklem. Ćwiczenia na torze przekładają się na świadomą, bezpieczną jazdę zarówno w ruchu miejskim jak i turystyce motocyklowej. Dzięki zróżnicowaniu zakrętów i ogólnym charakterze toru macie możliwość trenowania i analizy poszczególnych faz zakrętu, a dodatkowo wypracowanie prawidłowej pozycji na motocyklu, zdrowych nawyków i powtarzalnej a dzięki temu właściwej nitki prowadzenie motocykla w zakręcie.

Obowiązuje kompletny strój motocyklowy ze wszystkimi protektorami.

Czas trwania szkolenia: 8 godzin



Harmonogram:

10:00 – 10:30 awizacja uczestników, rozdanie regulaminu, podpisanie oświadczeń

10:30 – 11:00 omówienie zasad bezpieczeństwa na torze, przygotowanie do szkolenia (sprawdzenie stanu technicznego motocykli uczestników)

11:00 zajęcia praktyczne – wszystkie ćwiczenia podzielone są na bloki 20 – minutowe. Przed każdym ćwiczeniem trener omawia zadanie, a następnie uczestnicy szkolenia wykonują zadane ćwiczenie :

- Pozycja na motocyklu
- Ergonomia jazdy
- Zapoznanie z nitką toru



12:00 zajęcia praktyczne

- Przeciwskręt – podstawowa technika kierowania motocyklem
- Praca gazem i hamulcem

14:00 – 14:30 przerwa na regenerację, konsultacje wniosków oraz dyskusję z innymi uczestnikami i trenerem

14:30 zajęcia praktyczne

- Świadomy i efektywny przeciwskręt – technika pokonywania zakrętów
- Techniki wzrokowe

16:30 zajęcia praktyczne – podstawy jazdy torowej

- Korekta pozycji – droga do uzyskania pozycji sportowej
- Dobór optymalnego toru jazdy, planowanie zakrętu
- Hamowanie w zakręcie (dla osób zaawansowanych)

18:00 zakończenie szkolenia – wspólne wnioski i dyskusja oraz czas na swobodne konsultacje poszkoleniowe z instruktorem

