



## OPIS

MTB kamp je namenjen urjenju gorsko kolesarskih veščin otrok vseh starosti, ki se odvija v MTB trail centru Kočevje. Otroci se pod budnim očesom vrhunskih trenerjev urijo na različnih spretnostnih terenih, ki so bili v trail centru zgrajeni za ta namen. Otroci se pod vodstvom trenerjev po programu, ki je podan spodaj naučijo od osnovnih, pa vse do težjih MTB prvin. Program se lahko po potrebi prilagodi, bodisi razmeram na terenu ali pa različne starostne strukture otrok.

## PROGRAM

DATUM	URA	TEMA	DODATNO
<b>4.5.2019</b> SOBOTA	9.00	Zbor na lokaciji MTB trail centra v Dolgi vasi	
	9.00-9.30	Uvodni govor in kratko predavanje: Oprema in varnost, Osnove delovanja kolesa in nastavitve kolesa.	
	9.30-10.30	Selekcija po skupinah. Otrok bo moral opraviti z osnovnim poligonom, kjer bo pod budnim očesom trenerjev, kateri ga bodo umestili v skupino primerno njegovemu znanju.	
	10.30-13.00	Praktični del: Delo po skupinah; Učenje osnovnih veščin gorskega kolesarstva.	
	13.00-14.00	Odmor (kosilo)	
	14.00-17.00	Praktični del: Delo po skupinah; Nadaljevalna tehnika.	
	17.00-18.00	Zaključek: Pregled posnetkov, Druženje.	
<b>5.5.2019</b> NEDELJA	9.00	Zbor na Lokaciji.	
	9.00-9.30	Jutranje ogrevanje.	
	9.30-13.00	Praktični del: Delo po skupinah; Začetniška + nadaljevalna tehnika.	
	13.00-14.00	Odmor (kosilo)	
	14.00-17.00	Kolesarska tura primerna njihovi pripravljenosti.	
	17.00-18.00	Zaključek: Podelitev diplom, Druženje.	

