



Trial harjoitusten ohjelma

Hämeen Moottorikerho ry

(HäMK)

Tekijät:
HäMK valmennustiimi

SISÄLLYSLUETTELO

[Valmennusryhmät](#)

[Valmennustiimi](#)

[Whatsup-reeni ryhmä](#)

[Vakuutukset](#)

[Kesän 2023 ohjelmarunko](#)

[Harjoituspäivän ohjelmarunko](#)

[Vapaaehtoinen harjoittelu](#)

[Ote Yrjö Vesterisen Mini-trial oppaan ohje ajoharjoittelusta:](#)

[Linkkejä](#)

Valmennusryhmät

Ryhmän valinnassa tärkeää, että kuskit kokevat vaikeustason sopivaksi. Ryhmää voi oma-aloitteisesti vaihtaa, jos tuntuu, että toinen ryhmä vastaa omaa tavoitetta paremmin.

Ryhmä 1: aloittelevat trialistit + TR7

Ryhmä 2: Luokat TR5 ja TR6

Ryhmä 3: TR3J ylöspäin.

Lisäksi ohjataan lajiin tutustuvia kuskeja tapauskohtaisesti. Kerholla on kaksi trial-mopoa, joilla lajiin voi tutustua. Kysy lisää Trial Nuoriso-jaoston vetäjältä.



Valmennustiimi

Pääsääntöisesti jokaisella tiimillä on harjoituksissa oma ohjaaja. Erityisesti TR3J ja isommissa käytetään myös vierailevia valmentajia.

Lisäksi kaikkien vanhempien panosta toivotaan:

- Turvallisuuden varmistaminen; jokainen aikuinen oikeutettu huomauttamaan, jos jollakin vauhti kasvaa liiaksi
- Erityisesti pienemmillä; auttaa kaatuneen mopon nostossa, sen käynnistys ja kypärän hihnan varmistaminen.
- Kopparina hankalissa paikoissa, vinkki pitääkö työ/puutarhahanskoja treeneissä mukana.
- Jaksoharjoittelussa merkinantaja, koska seuraava voi tulla jaksolle
- Jaksonauhojen pois kerääminen harjoituksen jälkeen

Whatsup-reeni ryhmä

Kerholla on käytössä Whatsup ryhmä, jossa ollaan sovittu reeneistä. Jos haluat ryhmään mukaan niin ilmoita puh.nro:si Samille (050 3838771)

Vakuutukset

Hämeen moottorikerhon toimintaan osallistuvat moottoripyörät on vakuutettava liikennevakuutuksella. Vakuutusyhtiöllä on eri nimiä vakuutukselle esim. rekisteröimättömän harrastusajoneuvon liikennevakuutus. Vakuutuksen ottamiseen tarvitaan moottoripyörän valmistaja, malli, runkonumero, kuutiolavuus/teho. Kohtuuhintainen vakuutus on n. 250€/vuosi. Moottorina voi siis olla poltto- tai sähkömoottori.



Kesän 2023 ohjelmarunko

Yrjö Vesterisen Minitrialopas jakaa ajoharjoittelun seuraaviin pääteemoihin:

- Kaarre
- Ylämäki
- Esteen ylitys
- Viistorinne
- Alamäki

Ajopaikka

Kivikko

Ylämäki

Portaat

Viistorinne

Alamäki

Ajotekniikka

Tasapaino

- tasapaino pysähtyneenä
- keulanpompottelu
- takiksen pompottelu

Esteen ylitys

- Rytmitys

Kynnystekniikat

- splatteri
- keulapäin
- mäkiajo
- Jalkojen käyttö

Jaksonluku

- ajolinja
- ajonrytmitys

Valmentajat voivat yhdistellä ja mukauttaa teemoja kunkin harjoituskerran ja tilanteen mukaan.

Trial harjoitukset 2023

Ensimmäiset harjoitukset ti. 2.5.2023 ja viimeiset 26.9.2023.

Kesätauko 11. ja 18.7 tällöin ei ohjattuja harjoituksia



Trial tapahtumakalenteri 2023

<https://www.moottoriliitto.fi/lajit/trial/kilpailut/>

KILPAILUT 2023

SM

13.5 Tervakoski

1.7 Puujaa

26.8 Nokia

30.9 Salo

8.10 Kirkkonummi

JOUKKUE SM

27.8 Nokia

X-Trial

4.8 Lahti

KANSALLISET

22.4 Tervakoski

17.6 Kirkkonummi

PM-TRIAL

23.-24.9 Ruotsi

Racing For Fun -tapahtumat 2023

https://www.moottoriliitto.fi/site/assets/files/1382/rff_tiedote_3_4_2023.pdf

(ks. seuraava sivu)



RFF TAPAHTUMA SARJA JOUKKUE MM-23 TUEKSI

Tämä sarja sisältää 9 tapahtumia huhtikuu-lokakuu ajalla.

Tapahtumat ajetaan viikolla tai viikonloppuna riippuen järjestäjästä ja kalenterista. Tapahtumien tavoite on saada lisää kisoja nuorille ja harrastajille joka lisää yhteenkuuluvuutta lajissa. Tällä hetkellä kalenteri on:

16.4 Kirkkonummi, Vuohimäki

6.5 Nokia

20.5 Lahti, Kiiliö

14.6 Kirkkonummi, Vuohimäki

5.7 Riihimäki, Puujaa

13.7 Nurmijärvi

2.9 Tervakoski

16.9 Vantaa

22.10 Kauden päättäjäiset (huom sunnuntai) Riihimäki Puujaa?

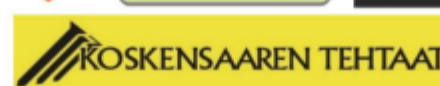
Tapahtuma konsepti: 4-6 jaksoa, 3-4 kierrosta ja yhteistuomarointi tai jos mahdollista tuomari/jakso. Osallistujat perustavat omat ryhmänsä ja ryhmien lähtö tapahtuu järjestäjän ohjeiden mukaan. Ilmoittautuminen paikan päällä, kansalliset säännöt.

Luokat: sininen (TR1 ja TR2), keltainen (TR3), violetti (TR4 ja TR5), oranssi (TR6), valkoinen tai ei nuolia (TR7)

Vaatimukset: Yhteyshenkilö kerhosta, **kansallinen lisenssi** järjestävän kerhon ulkopuolisilta osallistujilta, jaksokortit ja pihdit, tulokset lajiryhmän sähköpostiin, tapahtuman ilmoittautumismaksu 10€

Näiden tapahtumien osallistujamaksut käytetään Joukkue-MM rahoitukseen.

Lajiryhmä





***HUOM. LISÄKSI JÄRJESTETÄÄN JAKSOHARJOITUKSI, JOIDEN AIKATAULU TIEDOTETAAN KERHON SIVUILLA JA WU-REENIRYHMÄSSÄ**

HäMK:n kalenterin voit ladata selaimeen/älypuhelimeen

Url

<https://calendar.google.com/calendar/embed?src=2foncm266843r81718npsufnsg%40group.calendar.google.com&ctz=Europe%2FHelsinki>

iCal

<https://calendar.google.com/calendar/ical/2foncm266843r81718npsufnsg%40group.calendar.google.com/public/basic.ics>

Ajo-ohje Nokian MC radalle. Merkattu oranssilla ao. kuvaan.





Harjoituspäivän ohjelmarunko

1 Vapaa-lämmittely

2 Yhteinen kokoontuminen Nokian MC radan parkkipaikalla klo 17.30

Aloitetaan harjoitus yhteisellä kokoontumisella. Käydään läpi päivän ohjelma, kerrotaan ilmoitusluontoiset asiat, vaihdetaan kuulumiset. Kaikki ryhmät ovat yhdessä. Tämän jälkeen jakaannutaan ryhmiin.

3 Lämmittelyharjoitus n. 10 min

Ajetaan perusharjoitteita; kahdeksikkoa ym.

4 Harjoittelupäivän teeman mukainen harjoitus n. 15-20 min

Harjoitellaan teeman mukaisessa maastonkohdassa ajoa. Osallistujamäärän ja tason mukaan harjoituskohtia voi olla useampia.

5 Harjoitusjakso 30 min

Harjoitusjaksolla harjoitellaan kokonaissuoritusta. Jaksoon tutustuminen kävellen, ja jakson ajo useampaan kertaan. Harjoitusjaksolla voi olla vaikeusasteen mukaan vaihtoehtoisia ajoreittejä, ajosuuntaa voidaan vaihtaa tai voidaan tehdä useampia jaksoja.

Pääsääntöisesti valmentajat tekevät jakson etukäteen. Joskus jaksot voidaan tehdä ja suunnitella osana harjoitusta.

6 Vapaata harjoittelua

Lopuksi halukkaat voivat vielä itsenäisesti harjoitella ja ajella vapaasti. Huom turvallisuus, vauhti ei saa kasvaa liiaksi!

Vapaaehtoinen harjoittelu

Vapaaehtoisten harjoitusten perusohjelma: vapaata ajoharjoittelua, mahdollisuuksien mukaan autetaan toisia reittien tekemisessä, ajotekniikoissa ja vaativien paikkojen varmistamisessa (koppaaminen). Nämä eivät siis ole ohjatut harjoitukset vaan myös valmentajat pääsevät itse ajamaan.

Vapaaehtoisia harjoituksia on järjestetty seuran aktiivien kesken satunnaisen säännöllisesti. Nokian ajomaastoissa senior-kuskit harjoittelevat 2-4 krt/vk:ssa, joihin ovat myös juniorit tervetulleita osallistumaan.



Ote Yrjö Vesterisen Mini-trial oppaan ohje ajoharjoittelusta:

AJOHARJOITTELU

Jotta ajoharjoittelusi olisi tehokasta, on sinun aina suunniteltava etukäteen mitä teet. Oikea ajoharjoittelu alkaa pyörän ja ajajan lämmittelyllä. Lämmittely ja sitä seuraava tekniikkaharjoitus tapahtuvat aina helpossa maastossa, alkuvaiheessa aivan tasaisella. Ylä- ja alamäet ovat loivia ja 5-10 metriä pitkiä. Esteinä, joita ylität, voit käyttää halkoja, tukkeja, vanhoja auton renkaita ja kiviä.

Kun tekniikkaharjoitukset ovat sinulle tuttuja, voit merkitä itsellesi yksinkertaisia jaksoja kuten esimerkiksi alamäki – viistorinne-ylämäki, jyrkkä kaarre – este, jne.

Kun harjoittelet jaksoilla, on sinun aina ensimmäiseksi tutustuttava jaksoon kävellen. Tee itsellesi ajosuunnitelma, eli päätä, mitä ajolinjaa aiot käyttää ajosuorituksessasi. Ennen lähtöäsi jaksolle aja ajokillasi niin paljon, että kone käy puhtaasti. Sen jälkeen keskity ja lähde päättäväisesti jaksolle.

Muista, että hyvä ajosuoritus vaatii:

- Virheetöntä ajotekniikkaa
- Hyvin toimivaa ajokkia
- Fyysistä kuntoa
- Psykkistä valmiutta

Linkkejä

- MP-Taido ry:n pitämä lista oppimateriaalista
 - <https://www.mptaito.fi/oppimateriaalia-ajamiseen>
- [Trials Training Center](https://trialstrainingcenter.com/how-to-ride-motorcycle-trials/introduction-to-tutorials/)
<https://trialstrainingcenter.com/how-to-ride-motorcycle-trials/introduction-to-tutorials/>
- www.facebook.com/HameenMoottorikerhoTrial
- <https://www.facebook.com/groups/372690936228785/>

Trial-ryhmä

- <http://www.moottoriliitto.fi/lajit/trial/>
- <https://www.facebook.com/trialsuomi/>
- WU-ryhmä: Trial tapahtumat, ylläpitäjä Sari Kiuru <http://www.temk.net/whatsapp.htm>
- <https://motti.moottoriliitto.fi/sml/fi>

Kilpailuihin ilmoittautumisjärjestelmä