

Thema: Kurventraining

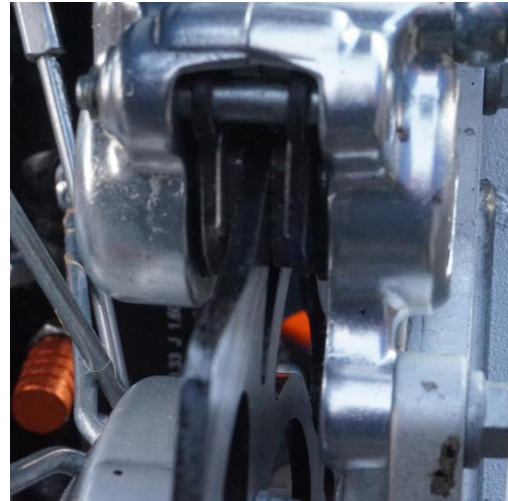
Begrüßung und Übernahme der Trainingsteilnehmer



- Begrüßung
- Empfang der Trainingsteilnehmer
- Vorstellung von neuen Teilnehmern
- Angabe des Trainingsziels
- Abfrage der körperlichen Verfassung (Krankheit oder Verletzung)
- Frage: Fühlt sich jeder in der Lage am Training teilzunehmen?
- Kontrolle der Schutzausrüstung

Thema: Kurventraining

Kontrolle der Fahrzeugtechnik



- Kontrolle der Bremsen
- Kontrolle der Bremsbeläge
- Kontrolle der Kettenspannung
- Kontrolle der Fußrasten (Klappfunktion)



Thema: Kurventraining

Erwärmung



- Warmlaufen
- Kniebeuge
- Liegestütz
- Kniehebelauf
- Dehnungsübungen
- Trinkpause
- Schutzausrüstung anlegen



Thema: Kurventraining

Umsetzen zum Trainingsabschnitt



- Trainer fährt vor (Überholverbot)
- Eltern sichern zum Schluss ab und gehen mit zum Trainingsabschnitt

Thema: Kurventraining

Aufbau der Trainingseinheit



- Aufbau der zu trainierenden Kurve inklusive der Verbindungsrunde



Thema: Kurventraining

Aufbau der Trainingseinheit



- Materialien: Pylonen, Reifen, Farbspray
- Einbezug der Teilnehmer (Aufzeigen der Ideallinie)



Thema: Kurventraining

Vorfahren der Runde / Trainingseinheit



- Teilnehmer sehen sich den Streckenverlauf an und fahren im Anschluss die Runde
- Erst Besichtigungsrunde mit Vorfahrer, dann lockeres warmfahren

Thema: Kurventraining

Warmfahren



Thema: Kurventraining

Vorfahren durch Trainingsteilnehmer



- Einfahrt je Trainingsteilnehmer
- Einzelkorrektur / Hilfestellung
- Erklärung direkt am Beispiel

Thema: Kurventraining

Zwischenfazit Gruppenbesprechung



- Zwischenfazit
- Korrektur der Beinhaltung
- Körperhaltung
- Gangauswahl
- Bremspunkt
- Kurvengeschwindigkeit
- Trinkpause

Thema: Kurventraining

Training nach der Gruppenbesprechung



- 2. Gang → dadurch höhere und gleichmäßigere Kurvengeschwindigkeit möglich
- Haltung

Thema: Kurventraining

Training nach der Gruppenbesprechung



- Beinhaltung
- Höhere Kurvengeschwindigkeit



Thema: Kurventraining

Vorbereitung zum Umsetzen ins Fahrerlager



- Trainer fährt vor (Überholverbot)
- Eltern nehmen Materialien mit zum Fahrerlager
- Eltern sichern die Gruppe von hinten ab und folgen ins Fahrerlager

Thema: Kurventraining

Abschlussbesprechung



- Cool down
- Lockeres Auslaufen
- Feedback zum Trainingsverlauf
- Lob über Entwicklungsverlauf
- Folgetraining kommenden Samstag Kurventraining Teil 2
- Ende des offiziellen Trainings

Thema: Kurventraining

Übergabe der Trainingsteilnehmer an die Eltern



- Übergabe an die Eltern
- Ende der Aufsichtspflicht