



## **OTVORENI MEĐUNARODNI MOTOCROSS KAMP ZA JUNIORE (6-15 GOD)**

**MJESTO I DATUM:** KOZAREVAC, KLOŠTAR PODRAVSKI, 05-07.09.2025.

**VODITELJ I TRENER:** MILJENKO PERNAR

**ORGANIZATORI:** KARAS TEAM, MK Bedekovčina, MCK 97

**CILJ:** Razvoj motoričkih i tehničkih vještina, sigurnost vožnje, odgovornost i disciplina, igra i druženje, utjecaj stresa, uloga roditelja u sportu.

### **PROGRAM RADA KAMPA:**

#### **DAN 1 – UPOZNAVANJE I OSNOVE**

##### **Poslijepodne:**

- Dolazak i registracija (petak od 16h)
- Upoznavanje trenera i raspodjela u grupe
- Predavanje: Sigurnost na stazi i oprema (pravilan izbor opreme, podešavanje motocikla)
- Motoričke igre na suhom (razgibavanje, test motoričkih sposobnosti)
- Osnove vozačke tehnike: pravilan položaj tijela, adekvatna upotreba motornih sklopova, idealna linija
- Edukacija roditelja: adekvatna podrška, bez pritiska i stresa

##### **Večer:**

- Druženje i zajedničke igre (motocross kviz, novosti MXGP, društvene igre)

#### **DAN 2 - VOŽNJA MOTORA -TEHNIKA**

##### **Prijepodne (9-12)**

- Zagrijavanje i kondicijske vježbe ( ravnoteža,koordinacija,agilnost,explozivnost, preciznost)
- Trening vožnje (ubrzanje, kočenje, tehnike zavoja, skokovi)

##### **PAUZA (12-14)**

##### **Poslijepodne (14-17)**

- Rad na stazi (poligonu), trening motociklom po sekcijama
- Psihofizička stanja, motivacija, prehrana, hidratacija

##### **Večer**

Analiza snimljenih vožnji – pregledavanje materijala i komentiranje

- Motivacijsko predavanje

#### **DAN 3 - SIMULACIJA UTRKE I MINI NATJECANJA**

**Prijepodne (9-11)**

- Zagrijavanja i kratke koordinacijske vježbe
- Trening: povezivanje naučenih elemenata vožnje (start, kočenje, zavoj, skok)
- Edukacija i ponavljanje sigurnosnih pravila

**PAUZA (11-14)****Poslijepodne (14-16)**

- Mini utrka/trening natjecanje
- Simulacija starta s rampom (startni postupak)
- Analiza rada kampa, sugestija o napretku djece,
- Zajedničko fotografiranje i završetak kampa

INFO: 098 229 887 Miljenko, 095 500 8005 Hrvoje, 097 735 0060 Marinko