

## TEHNIČNI POLIGON POKALA SLOXCUP MLADI

### Primeri vaj



**VSEBINA**

NAMEN VADBE NA TEHNIČNEM POLIGONU	2
IZVEDBA NA TEKMOVANJIH	2
TOČKOVANJE	3
OPREMA TEKMOVALCEV	3
VAJE	4
1 STRANSKI PREMİK KOLEŠ V OBROČE (U11, U13)	4
2 VOŽNJA ČEZ PALETE	5
3 STANJE NA MESTU	6
4 STRANSKI PREMİK KOLEŠ ČEZ ČRTO (U7, U9, U11, U13)	7
5 SLALOM MED ČRTAMI	8
6 KOTALJENJE ŽOGIC V GOL	9
7 »SKINNY SLALOM«	10
8 »SKINNY«	11
9 VOŽNJA PO NERAVNEM TERENU	12
10 DVIGOVANJE KOLEŠ	13
11 LIMBO	14
12 VOŽNJA PREK GUGALNIC RAZLIČNIH NAKLONIN	15
13 VOŽNJA PREK GUGALNIC RAZLIČNIH ŠIRIN	16
14 SLALOM MED PALICAMI	17
15 SKOKI Z RAZMAKOM	18
16 HOKEJ	19
17 PRENAŠANJE ŽOGIC V VEDRA	20
18 TAPKANJE ŽOGE	21
19 VOŽNJA ČEZ HRIBČKE	22
19 VOŽNJA PO DESKI	23
20 VOŽNJA BREZ ROK	24
21 ODLAGANJE ŽOGICE	25
22 ZAPRTI SLALOM	26
23 SLALOM Z ŽOGO	27
24 KROŽENJE OKOLI KROGOV	28

## NAMEN VADBE NA TEHNIČNEM POLIGONU

Tehnični poligon je sestavni del državnega pokala v krosu SloXcup mladih. Cilj je razvoj koordinacije, ravnotežja, natančnosti, gibljivosti, tehničnega znanja in vadbene discipline na zabaven način. Vaje so namenjene najmlajšim kolesarjem v krosu, zlasti v kategorijah U7, U9, U11 in U13, a so primerne tudi za starejše.

Na tehničnem poligonu mladi kolesarji vadijo:

- osnovni položaj na kolesu,
- pravilno prenašanje težišča glede na naklon terena,
- koordinacijo gibanja rok in nog,
- amortiziranje s telesom in
- ohranjanje ravnotežja v najrazličnejših situacijah.

V praksi se mladi na tehničnem poligonu priučijo:

- pravilnega zaviranja,
- prestavljanja,
- tehnike skokov s pravilnim odzivom, vodenjem leta in ublaženim doskokom.

Priporočamo namensko in redno vadbo. Navedene vaje in mere rekvizitov so okvirne. Kolesarjem, ki vaje usvojijo, se trening oteži ali poligon nadgradi in s tem spodbuja nadaljnji napredek v tehničnem znanju.

## IZVEDBA NA TEKMOVANJIH

Način izvedbe in točkovanja določa [Pravilnik nacionalnih pokalov in državnih prvenstev v disciplinah gorskega kolesarstva in BMX](#). Na dirkah s tehničnim poligonom so vaje pripravljene za kategorije dečki in deklice U7, U9, U11 in U13, na željo organizatorja tudi za kategorije U15 in mlajše mladince.

Tehnični poligon sestavljajo 3 vaje. Vsako vajo sestavljajo trije sektorji, ki se stopnjujejo v težavnosti – od najmanj zahtevnega prvega do najzahtevnejšega tretjega sektorja.

Pred začetkom tekmovanja trenerji-ocenjevalci prikažejo potek vaj, trening na tekmovalnem tehničnem poligonu pa ni dovoljen.

Tekmovalce ocenjujejo izbrani trenerji. Vsak trener ves čas ocenjuje svojo vajo.

Tekmovalec ima na vsaki vaji in na vsakem sektorju na voljo le en poizkus. V primeru napake v kateremkoli sektorju tekmovalec zapusti vajo in se premakne na prvi sektor naslednje vaje.

## TOČKOVANJE

Na vsaki vaji je možno zbrati 80 točk. Za uspešno opravljen prvi sektor pridobi tekmovalec 20 točk, za drugi sektor dobi dodatnih 25 točk. Za uspešno opravljen tretji sektor dobi še 35 točk.

Tako tekmovalec na štirih vajah pridobi do 240 točk.

Na tekmovanjih s tehničnim poligonom velja za končni rezultat seštevek točk, pridobljenih na tehničnem poligonu, in točk, pridobljenih z uvrstitvijo na dirki v krosu. Točke s poligona in točke z dirke se v rezultatih objavijo ločeno za tehnični poligon in dirko ter skupno, kot seštevek obeh točkovanj, kar predstavlja končno uvrstitev na tekmovanju.

## OPREMA TEKMOVALCEV

Po tekmovalnem pravilniku OGK v kategorijah U7, U9 in U11 med tekmovanji ni dovoljena uporaba pedal na zapenjanje. Pravilo velja za dirko v krosu in na tehničnem poligonu.

V kategorijah U7 in U9 se uporablja kolesa z obročniki do velikosti največ 24 palcev.

V kategorijah U11 in U13 velja priporočilo uporabe koles z obročniki velikosti največ 27,5 palcev.

Tekmovalec mora uporabljati isto kolo z isto opremo na tehničnem poligonu in dirki v krosu.

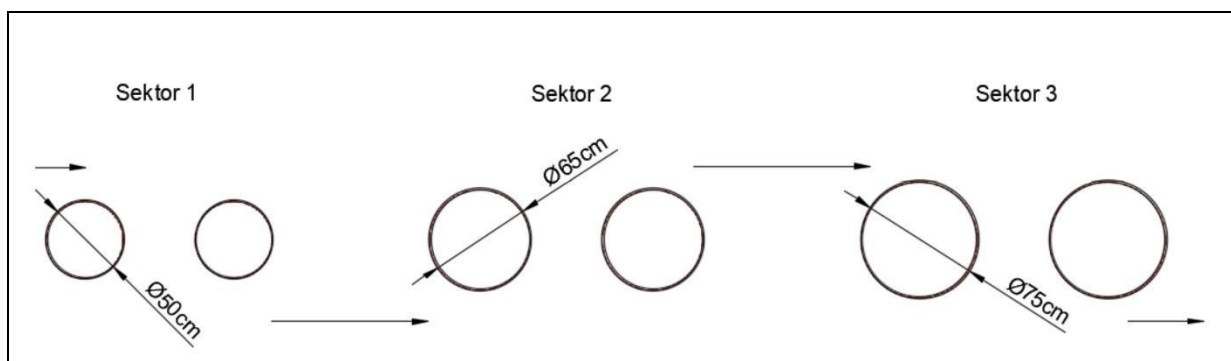


## VAJE

### 1 STRANSKI PREMİK KOLES V OBROČE (U11, U13)

Kolesar se pripelje in postavi bočno ob prvi par obročev. Sprednje in zadnje kolo mora v obroča premakniti ločeno. Kolesi v obroča premika poljubno, torej najprej sprednje ali najprej zadnje kolo, paziti mora le, da ne skoči z obema hkrati. Začne s poljubno stranjo (na levi ali desni strani obročev), a mora na vsakem naslednjem sektorju zamenjati začetno stran. Dovoljena je korekcija položaja s poskakovanjem na mestu, a s poskakovanjem ni dovoljeno prehajati v in iz obročev.

Večji kot je obroč, težji je stranski premik kolesa. Začnemo z obroči manjših premerov proti večjim.



Obroči so med seboj povezani.

**NAPAKE:** sestop, dotik obroča, ni menjave strani med sektorji.

#### **CILJI VAJE:**

- obvladovanje izrazitega prenosa težišča na sprednje in zadnje kolo,
- učenje natančne postavitve kolesa,
- vadba premikanja kolesa s pomočjo prenašanja težišča ob stisnjeni zavori.

#### **REKVIZITI:**

- 2 gimnastična obroča premera 50 cm,
- 2 gimnastična obroča premera 65 cm,
- 2 gimnastična obroča premera 75 cm.



## 2 VOŽNJA ČEZ PALETE

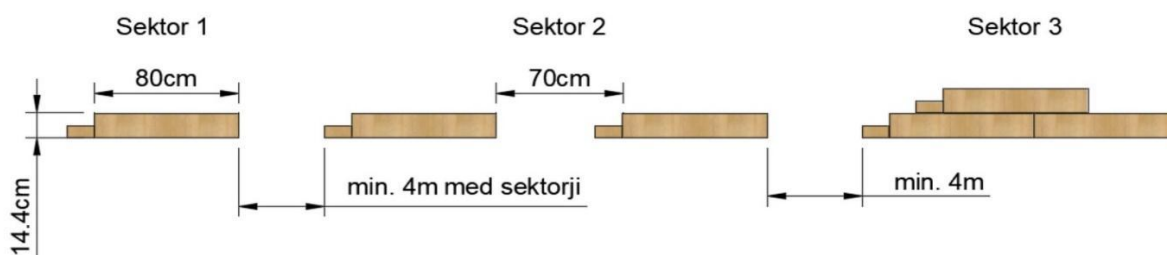
Pred paletu kolesar razbremeni (dvigne) prednje kolo, zapelje po paleti in razbremeni (dvigne) še zadnje kolo. Z vrha palete obremeni (potisne) prednje kolo na tla in se pripravi na naslednji sektor.

Paleta mora **prevoziti**, z obema kolesoma, v celoti. Preskakovanje ni dovoljeno.

### **POSTAVITEV ZA KATEGORIJI U7 in U9:**

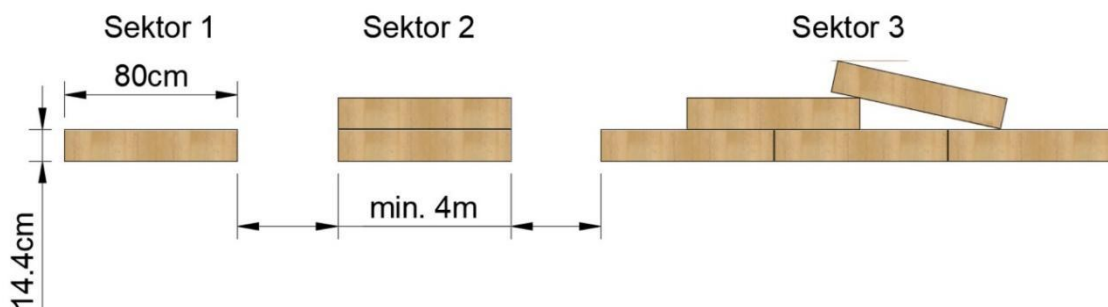
Pred paletu pritrdimo dodatno letvico oz. stopničko, s čimer olajšamo prehod na paletu.

V drugem sektorju naj bo med paletama dovolj prostora, da je mogoče varno prevoziti obe (približno 70 cm). Paleta med različnimi sektorji naj bodo med seboj ločene toliko, da je omogočena normalna priprava na težji sektor (vsaj 4 metre).



### **POSTAVITEV ZA KATEGORIJI U11 in U13:**

Pred paletami ni dodatne stopničke. V drugem in tretjem sektorju naj bodo paleta povezane. Med različnimi sektorji naj bo dovolj prostora za normalno pripravo na težji sektor (vsaj 4 metre).



**OTEŽITEV ZA STAREJŠE:** Spontane postavitve palet, lahko tudi z zavoji.

**NAPAKE:** Sestop, preskakovanje paleta, vstop na paleta s strani.

**CIJLJ VAJE:** vadba razbremenjevanja (dviga) prednjega in zadnjega kolesa

### **REKVIZITI:**

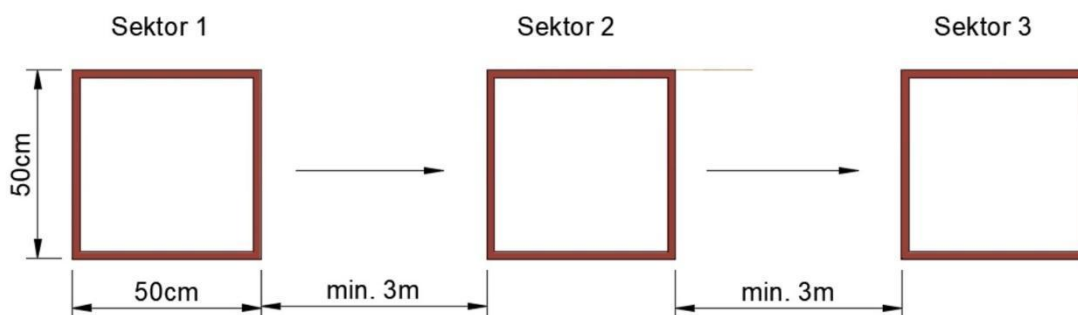
- 8 evropalet,
- 4 letvice (stopničke) za mlajši kategoriji U7 in U9.

### 3 STANJE NA MESTU

Kolesar pripelje v označen prostor, iz katerega ne sme zapeljati do preteka določenega časa. Pri tem ne sme poskakovati, lahko pa premika težišče levo-desno in naprej-nazaj. Premikanje kolesa je dovoljeno do meje prostora. Iz prostora po preteku časa zapelje naravnost. Sektorji naj bodo med seboj oddaljeni vsaj nekaj metrov. Črta je del polja.

Zahtevani čas			
Kategorije	Sektor 1	Sektor 2	Sektor 3
U7	3 sekunde	6 sekund	9 sekund
U9	5 sekund	10 sekund	15 sekund
U11 in U13	10 sekund	20 sekund	30 sekund

**VARIANTA 1:** na tleh označimo kvadrat mer 50 × 50 cm, za položaj prednjega kolesa.



**VARIANTA 2:** na tla položimo deske različnih širin.



**NAPAKE:** sestop, poskakovanje na mestu, zapustitev prostora pred potekom časa, zapustitev prostora drugje, kot na označenem mestu.

**CILJ VAJE:** vadba vzpostavljanja in vzdrževanja ravnotežnega položaja na mestu

**REKVIZITI:**

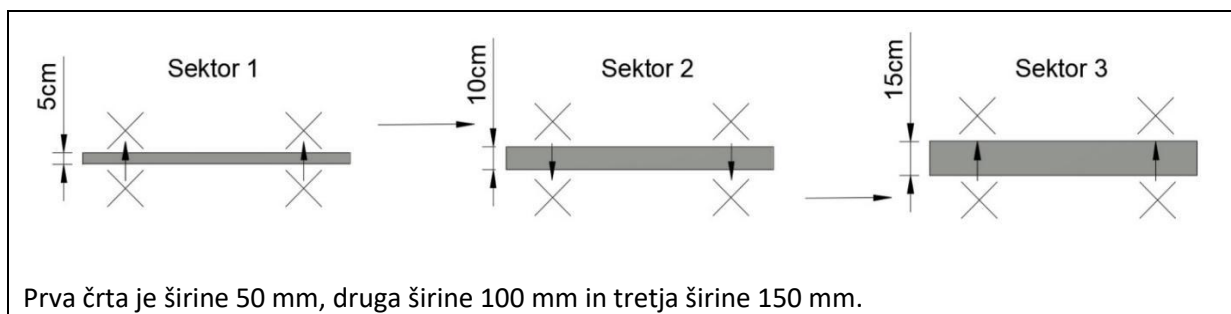
- lepilni trak ali kreda za označitev prostora pri varianti 1,
- deska mer 200 × 50 cm,
- deska mer 200 × 40 cm,
- deska mer 200 × 30 cm.

#### 4 STRANSKI PREMIK KOLES ČEZ ČRTO (U7, U9, U11, U13)

Kolesar se pripelje in postavi bočno ob prvo črto. Prednje in zadnje kolo mora čez črto premakniti ločeno. Začne s poljubno stranjo (na levi ali desni strani črte), a mora na vsakem naslednjem sektorju zamenjati začetno stran. Začnemo z ožjo črto in nadaljujemo s širšima.

Kolesi premika poljubno, torej najprej prednje ali najprej zadnje kolo, paziti mora le, da ne skoči z obema naenkrat. Dovoljena je korekcija položaja s poskakovanjem na mestu.

U7 samo dvig prednjega kolesa. Dovoljeno bočno preskakovanje.



**NAPAKE:** sestop, dotik črte, ni menjave strani med sektorji, skok z obema kolesoma hkrati.

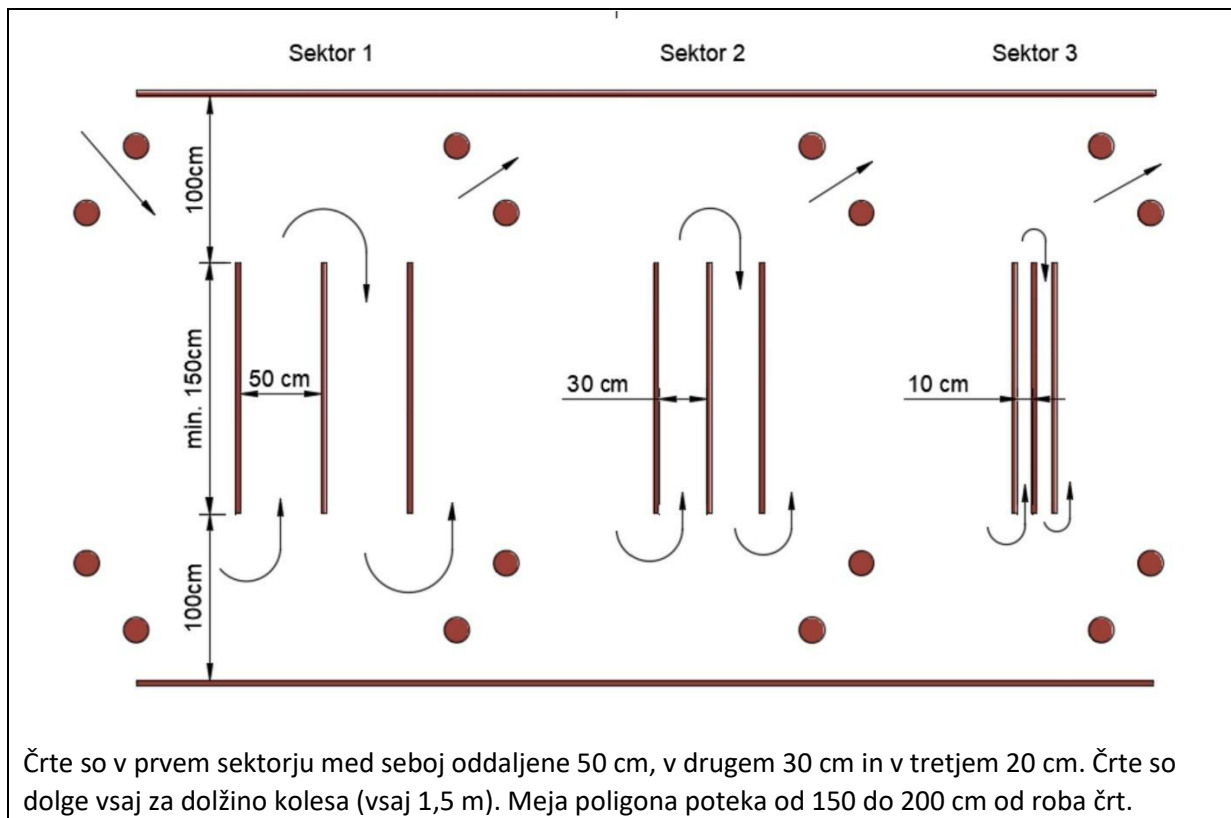
#### **CILJI VAJE:**

- učenje izrazitega prenosa težišča na sprednje in zadnje kolo,
- učenje natančne postavitve kolesa,
- vadba premikanja kolesa s pomočjo prenašanja težišča ob stisnjeni zavori.

**REKVIZITI:** srebrni trak širine 50 mm ali barva v spreju.

## 5 SLALOM MED ČRTAMI

Kolesar na poligon vstopi s poljubne strani. Vhod je označen s stožcema. Z vožnjo nadaljuje na nasprotni konec črte in skozi prehod med črtami, pri tem pa je omejen s strani – en meter od roba črt poteka meja, ki je ne sme prevoziti. Ko obide tretjo črto, izstopi skozi izhod med stožcema in nadaljuje po enakem principu v drugem sektorju. Izvaja lahko različne manevre-



**NAPAKE:** sestop, neuspešen vstop ali izhod med stožci, prevožena stranska meja.

### **CILJI VAJE:**

- učenje odpiranje linije v zavoj,
- izboljševanje natančnost,
- vadba ohranjanja ravnotežnega položaja.

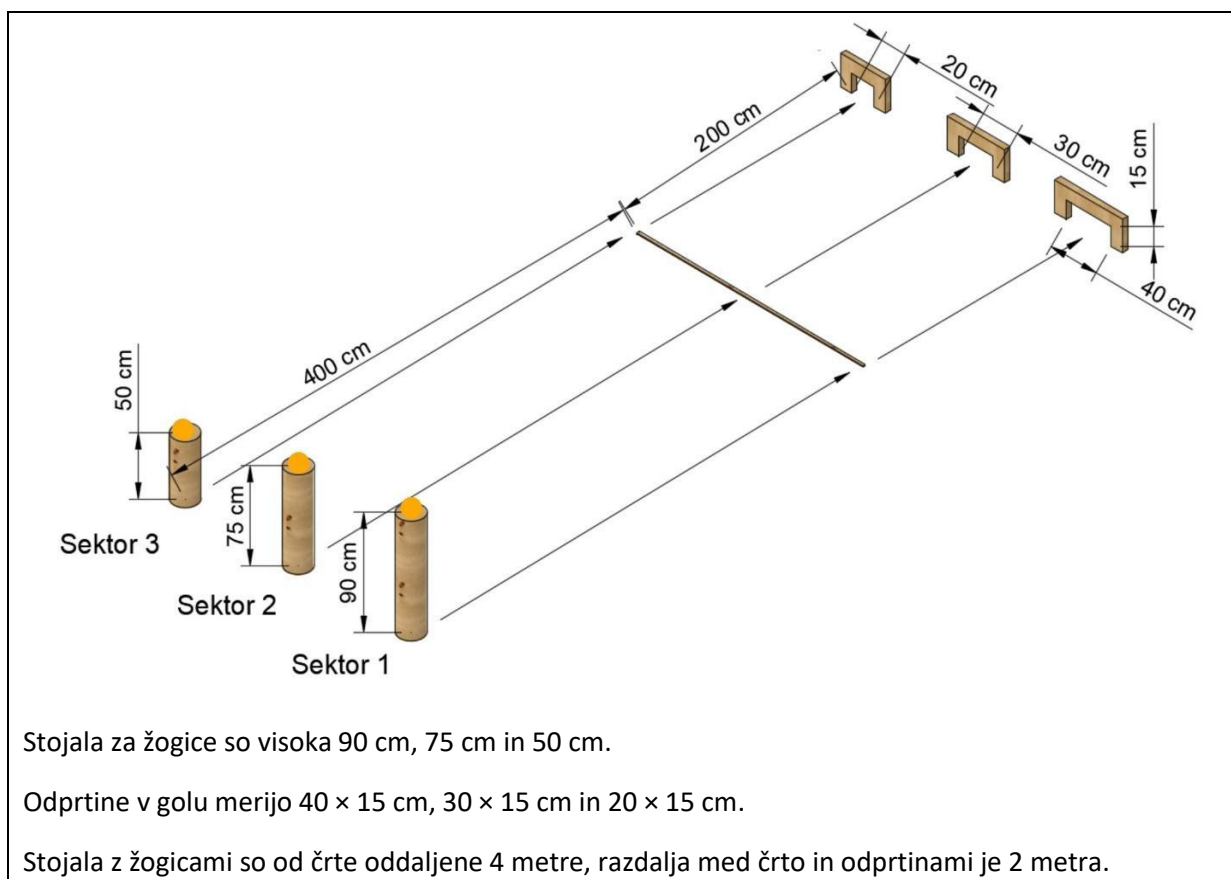
### **REKVIZITI:**

- lepilni trak,
- 16 stožcev.

## 6 KOTALJENJE ŽOGIC V GOL

Kolesar pripelje do stojal z žogicami. Najprej izbere žogico z najvišjega stojala, sledijo nižja stojala. Z žogico pripelje do črte, preko katere ne sme zapeljati. Žogico zakotali po tleh proti голу. Najprej meri v najširšo odprtino. Po zadetku se vrne k stojalom in se pripravi na nov poskus. Z žogico s sredinskega stojala cilja sredinsko odprtino. Po zadetku enako opravi še z žogico z najnižjega stojala in cilja v najožjo odprtino. Če ne zadane odprtine, ne more nadaljevati v naslednjem sektorju, ampak je vaja končana.

Poskakovanje na mestu za popravljanje položaja je dovoljeno.



**NAPAKE:** Kolesar sestopi, podre stojalo, prečka črto pred golom, spusti žogico, ne zadane ali zadane napačno odprtino.

### CILJA VAJE:

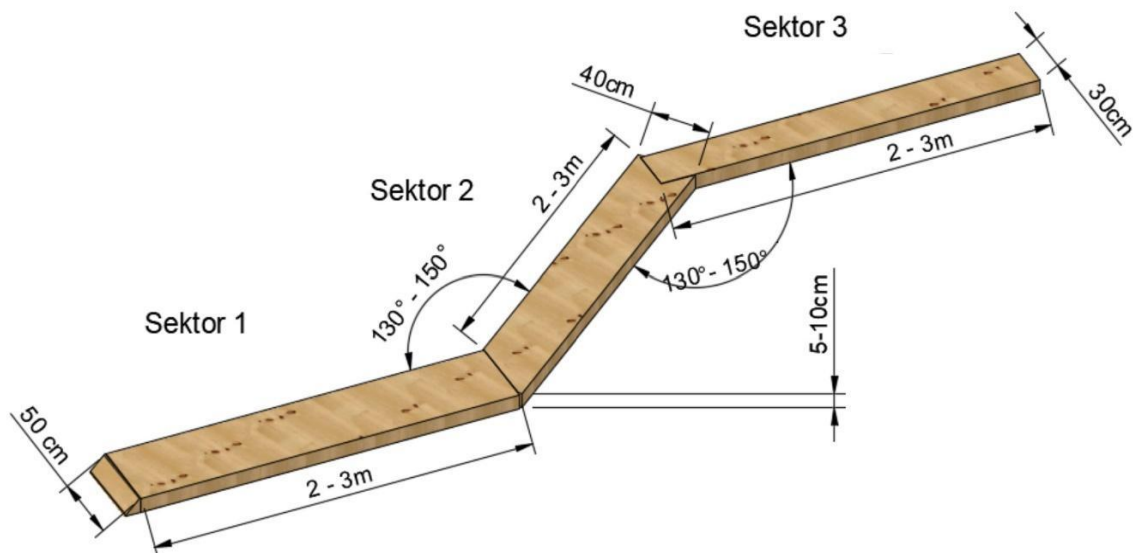
- Izboljševanje natančnosti,
- ohranjanje ravnotežnega položaja.

### REKVIZITI:

- 3 žogice (lahko so teniške, na neravnem terenu izberemo težje in mehkejše pilates žogice),
- stojala za žogice višin 90 cm, 75 cm in 50 cm,
- goli mer 40 × 15 cm, 30 × 15 cm in 20 × 15 cm (gole lahko zarišemo na zid).

**7 »SKINNY SLALOM«**

Kolesar prevozi dvignjeno leseno površino, ne da bi z nje zapeljal s prednjim ali zadnjim kolesom. Med vožnjo je dovoljeno poskakovanje na mestu. Na koncu zadnjega sektorja zapelje s površine z obema kolesoma naravnost, kolesi torej površine ne smeta zapustiti ob strani.



Vsak sektor je dolg od 2 do 3 metre. Prvi sektor je širok 50 cm, drugi sektor 40 cm in tretji 30 cm.

Kot med enim in drugim sektorjem je od 130 do 150 stopinj.

Površina je nad tla dvignjena od 5 do 10 centimetrov. Na prvi sektor poteka klančina za lažji vstop, kar je pomembno zlasti za najmlajše kategorije.

**NAPAKE:** sestop, poskakovanje na mestu, kolesar zapelje z dvignjene površine ali izhod iz zadnjega sektorja prevozi le s sprednjim kolesom.

**CILJI VAJE:**

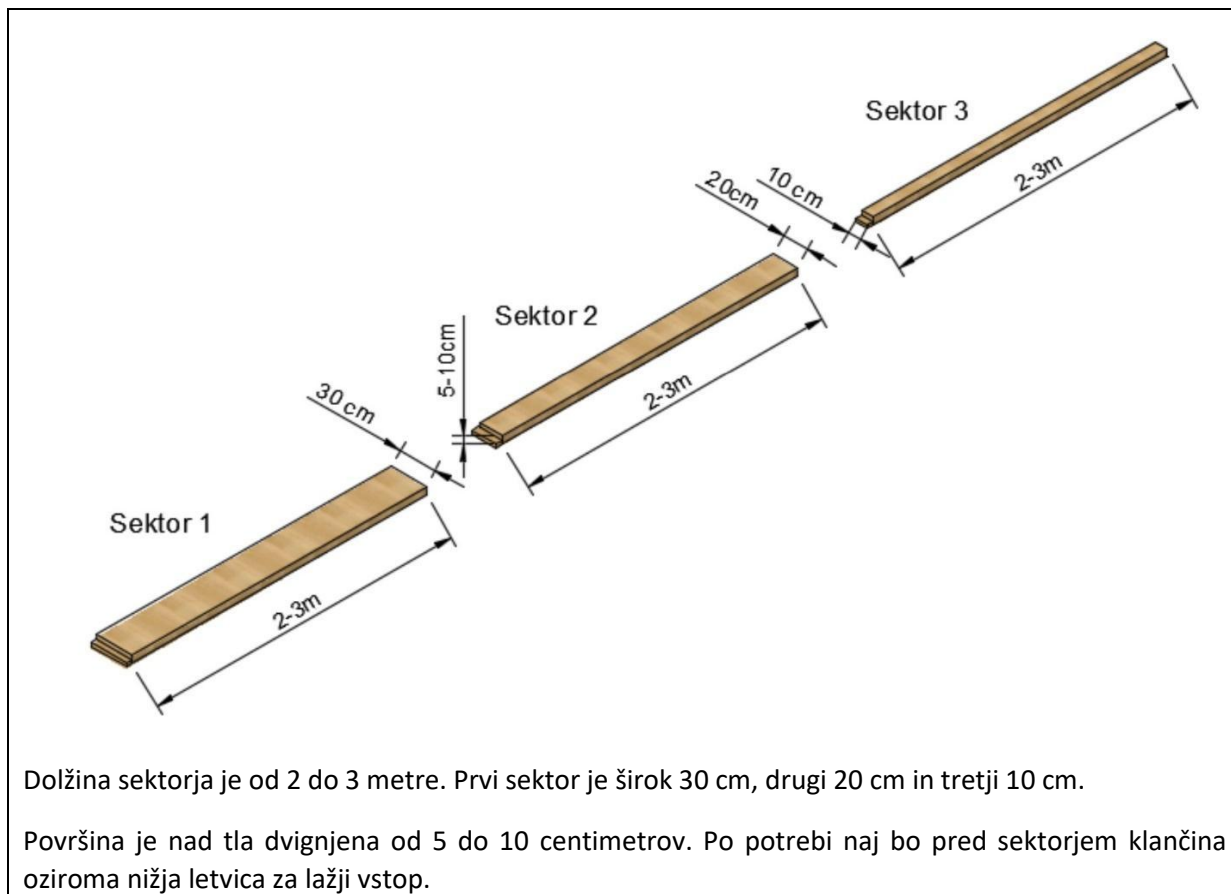
- vadba ohranjanja ravnotežnega položaja,
- privajanje na vožnjo po dvignjenem, izpostavljenem terenu,
- izboljševanje natančnosti.

**REKVIZITI:**

- deska mer 200 cm × 50 cm – višina od 5 do 10 cm, s klančino za vstop,
- deska mer 200 cm × 40 cm – višina od 5 do 10 cm,
- deska mer 200 cm × 30 cm – višina od 5 do 10 cm.

**8 »SKINNY«**

Izvedenka prejšnje vaje, ki poteka naravnost, a po ožji površini. Kolesar zapelje na dvignjeno leseno površino in med vožnjo ne sme zapeljati z nje niti s prednjim niti z zadnjim kolesom. Poskakovanje na mestu je dovoljeno. Zadnji sektor zapusti tako, da s površine zapelje z obema kolesoma naravnost, kolesi torej površine ne smeta zapustiti ob strani.



**NAPAKE:** sestop, poskakovanje na mestu, kolesar zapelje z dvignjene površine ali izhod iz zadnjega sektorja prevozi le s prednjim kolesom.

**CILJI VAJE:**

- vadba ohranjanja ravnotežnega položaja,
- privajanje na vožnjo po dvignjenem, izpostavljenem terenu,
- izboljševanje natančnosti.

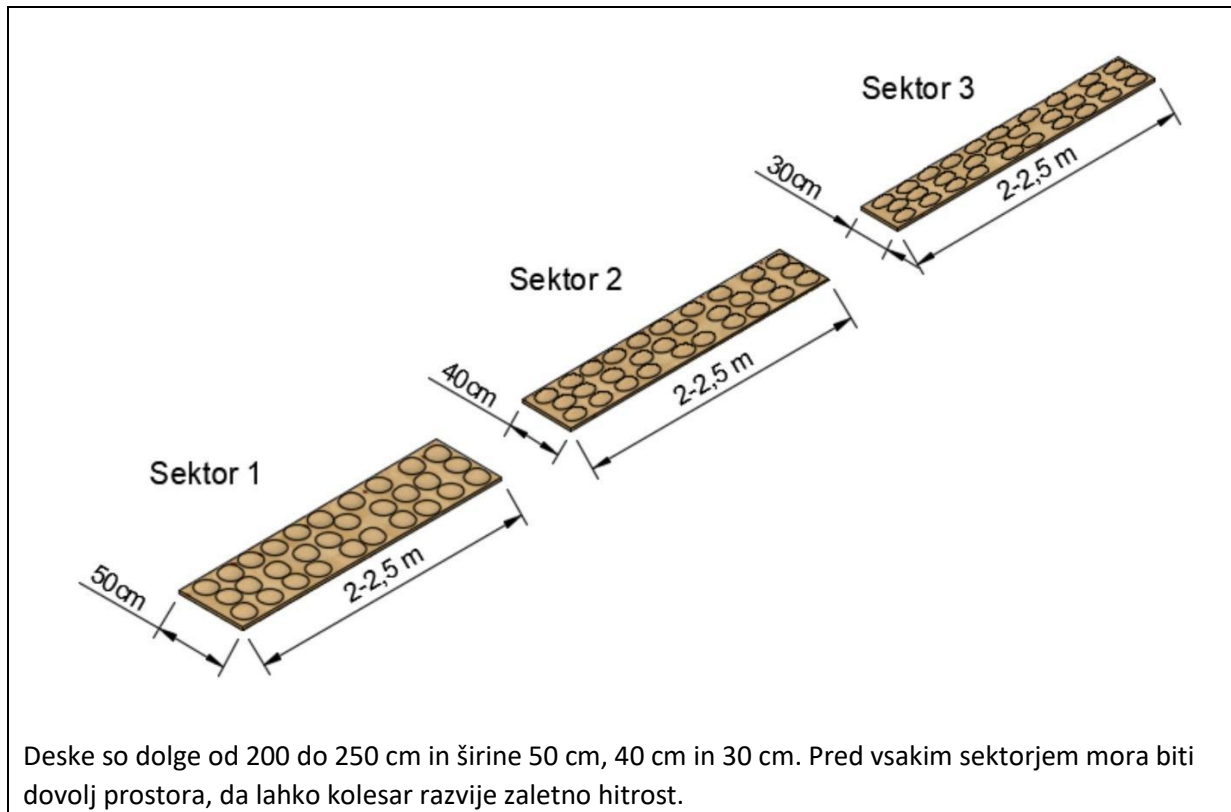
**REKVIZITI:**

- deska mer vsaj 200 cm × 30 cm – višina od 5 do 10 cm, s klančino za vstop,
- deska mer vsaj 200 cm × 20 cm – višina od 5 do 10 cm,
- deska mer vsaj 200 cm × 10 cm – višina od 5 do 10 cm.

## 9 VOŽNJA PO NERAVNEM TERENU

Kolesar prevozi deske, na katere so pritrjene polkrogle ali podobni elementi, ki ne predstavljajo tveganja defekta ali poškodb.

Na desko vstopa z obema kolesoma na označenih mestih. Med vožnjo po oviri lahko poganja.



**NAPAKE:** sestop, neustrezen vstop ali izstop iz sektorja, preskakovanje in poskakovanje na mestu (obvezna je vožnja od začetka do konca).

### **CILJI VAJE:**

- učenje vožnje po razbitem terenu,
- vadba razbremenjevanja kolesa,
- vzpostavljanje in ohranjanje ravnotežnega položaja.

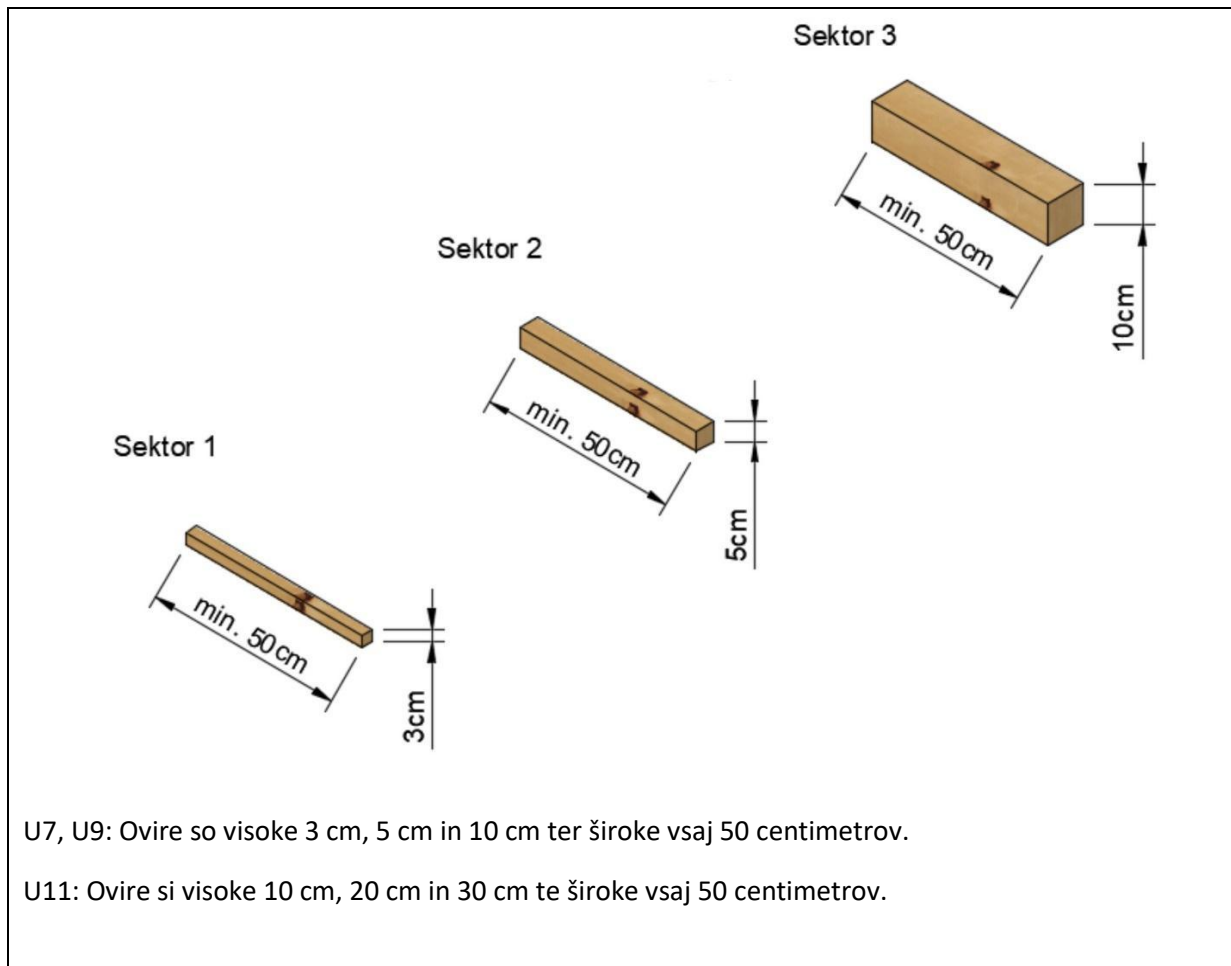
**REKVIZITI:** tri deske različnih širin, na katere so pričvrščene oble ovire, na primer plezalni oprimki:

- deska mer 200 cm × 50 cm,
- deska mer 200 cm × 40 cm,
- deska mer 200 cm × 30 cm.

## 10 DVIGOVANJE KOLES

Kolesar pripelje do ovire, dvigne prednje kolo in za kratek čas nadaljuje z vožnjo. Nato se ustavi in z razbremenitvijo kolesa ter prenosom težišča naprej dvigne še zadnje kolo. Pomaga si lahko s prednjo zavoro. Oviro lahko preskoči s poskokom »bunnyhop«.

**Kategorija U7:** Za uspešno opravljeno vajo je dovolj dvig prednjega kolesa.



**NAPAKE:** Sestop, dotik ovire s prednjim ali zadnjim kolesom (v kategoriji U7 je dovoljen dotik zadnjega kolesa).

### CILJI VAJE:

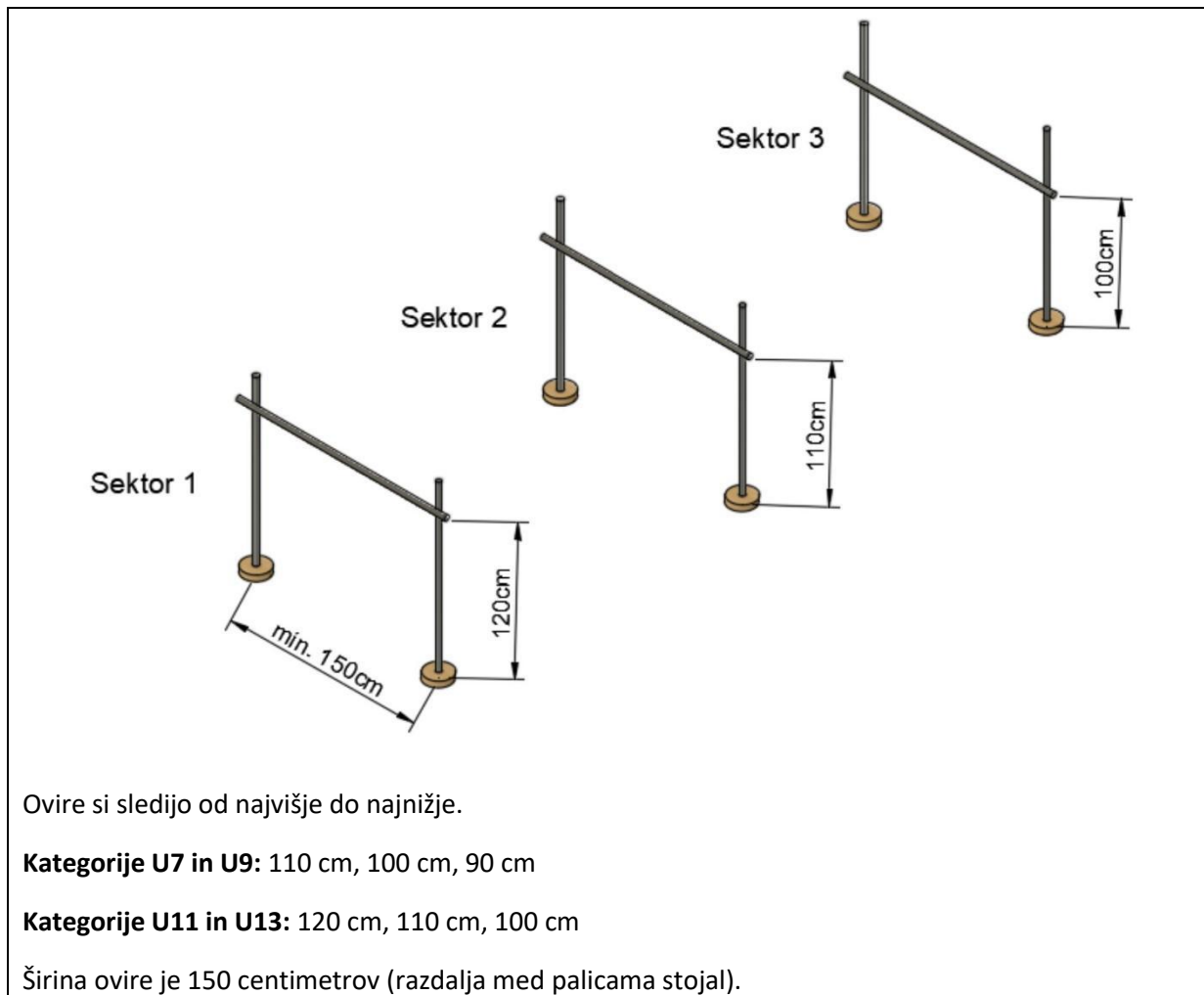
- učenje ločenega dvigovanja prednjega in zadnjega obročnika,
- vadba prenosa težišča izrazito naprej in nazaj.

### REKVIZITI:

- tram mer 3 × 50 cm,
- tram mer 5 × 50 cm,
- tram mer 10 × 50 cm
- tram mer 20 × 50 cm,
- tram mer 30 × 50.

**11 LIMBO**

Kolesar mora pod oviro »zapornico« peljati, ne da bi stopil na tla. Tehnika je poljubna: lahko se skloni, eno nogo izpne in spusti proti tlam ali izvede odklon. Pomembno je, da ostane na kolesu in se ne dotakne tal ali ovire s katerim koli delom telesa. Med sektorji se mora vrniti v osnovni položaj.



**NAPAKE:** sestop, kolesar podre palico oziroma stojalo ali se pozabi vrniti v osnovni položaj.

**CILJI VAJE:**

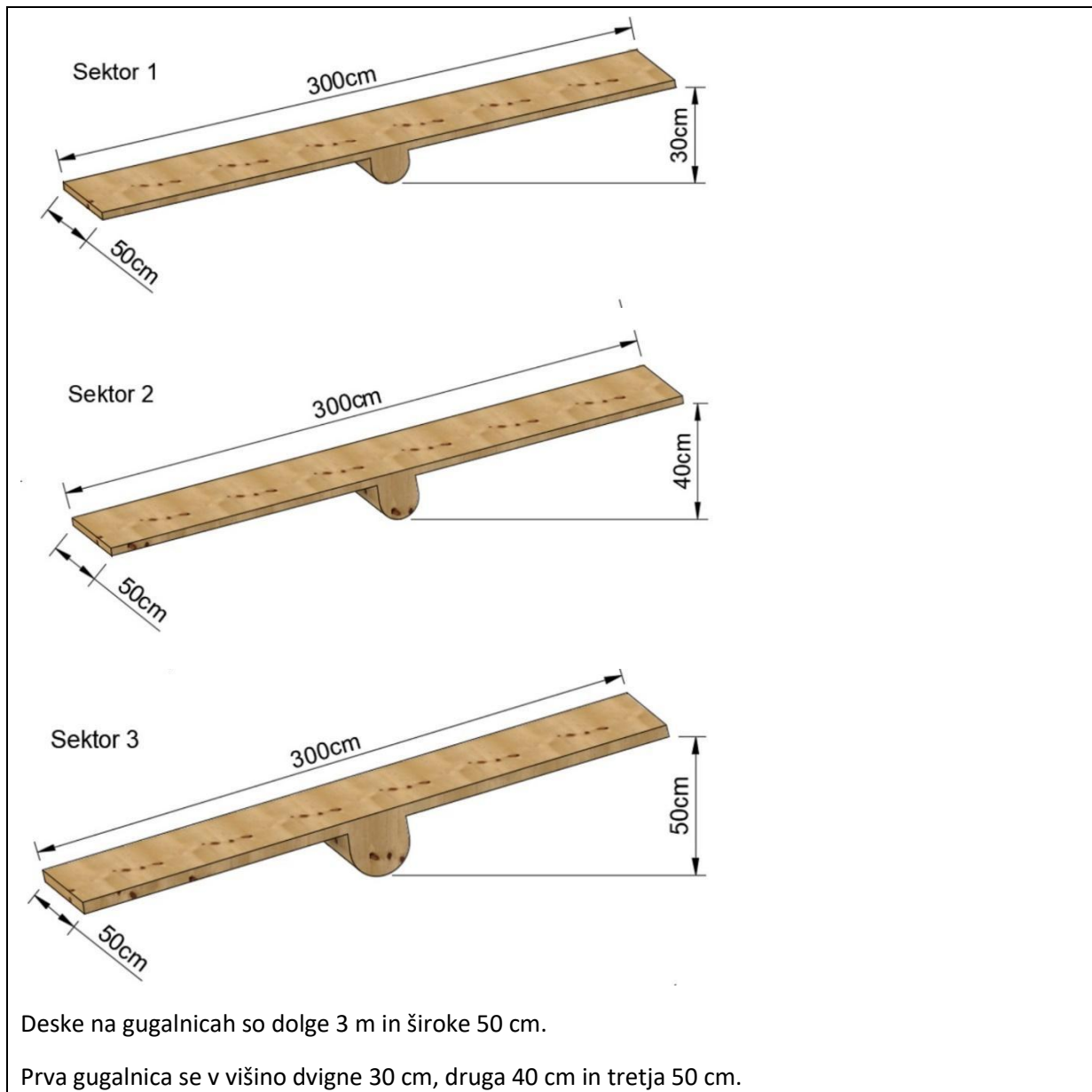
- učenje znižanja položaja telesa,
- ohranjanje ravnotežnega položaja,
- vadba odklona,
- izboljševanje gibljivosti.

**REKVIZITI:**

- 3 pari stojal, ki omogočajo namestitvev prečke na različne višine: 120, 110, 100, 90 cm.
- 3 prečke širine 160 cm.

## 12 VOŽNJA PREK GUGALNIC RAZLIČNIH NAKLONIN

Kolesar na gugalnici zmanjša hitrost vožnje, tako da se gugalnica spusti v smeri vožnje. Z obema kolesoma zapelje na koncu gugalnice na tla šele, ko se gugalnica dotakne tal. Gugalnice se po težavnosti razlikujejo v tem, da je vsaka strmejša, širina pa ostaja enaka.



**NAPAKE:** sestop, padec, kolesar zapelje vstran, nazaj ali z gugalnice, preden se ta dotakne tal.

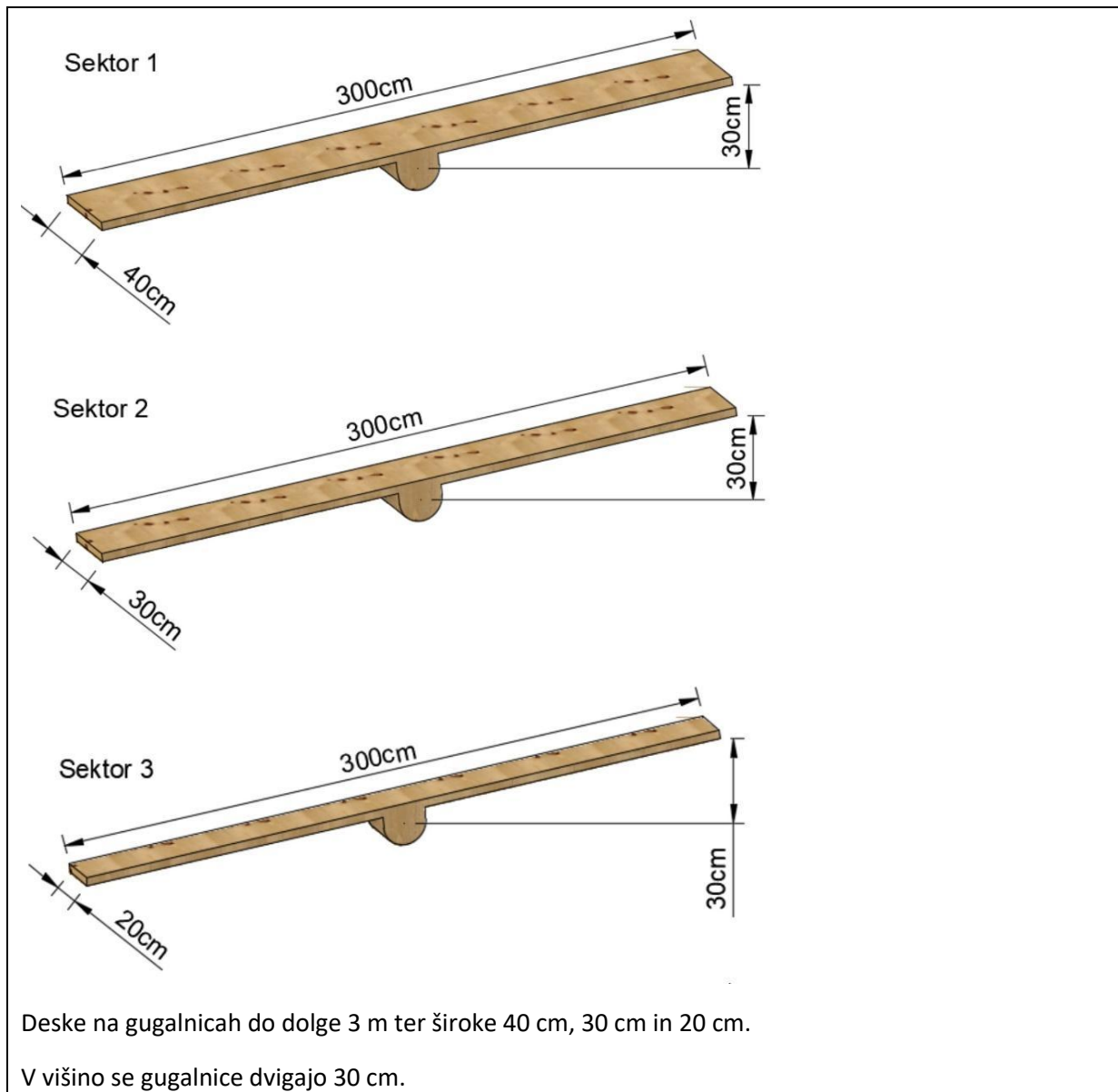
### **CILJI VAJE:**

- vzpostavljanje in ohranjanje ravnotežnega položaja,
- učenje prenašanja težišča,
- izboljševanje natančnosti.

### 13 VOŽNJA PREK GUGALNIC RAZLIČNIH ŠIRIN

Izvedenka prejšnje vaje, a se gugalnice po težavnosti razlikujejo v tem, da je vsaka ožja, medtem ko dolžina in naklonina ostajata enaki.

Kolesar zapelje na gugalnico in na njej zmanjša hitrost vožnje, tako da se gugalnica prevrne v smeri vožnje. Z obema kolesoma zapelje na koncu gugalnice na tla šele, ko se gugalnica dotakne tal.



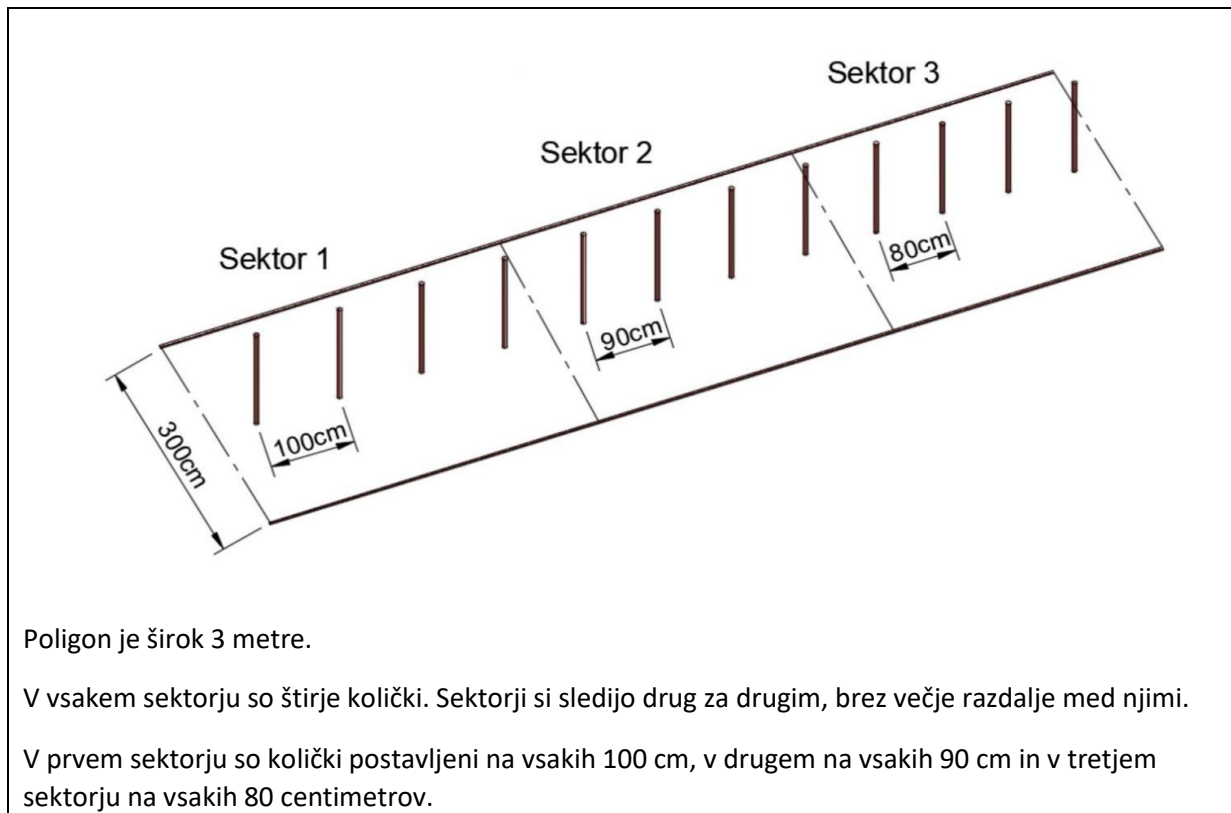
**NAPAKE:** sestop, kolesar zapelje vstran, nazaj ali z gugalnice, preden se ta dotakne tal.

**CILJI VAJE:**

- učenje vzpostavljanja in ohranjanja ravnotežnega položaja,
- vadba prenašanja težišča,
- učenje natančnosti.

## 14 SLALOM MED PALICAMI

Kolesar pripelje v sektor s poljubne strani in slalomira med količki, ne da bi se jih kakorkoli dotaknil. V vsakem naslednjem sektorju je med količki čedalje manj prostora. S strani je kolesar prostorsko omejen z mejo sektorjev, drugih omejitev nima.



**NAPAKE:** dotik količka, sestop, kolesar prevozi stransko črto ali zgreši vrstni red (vstopi v napačen prostor med količkoma)

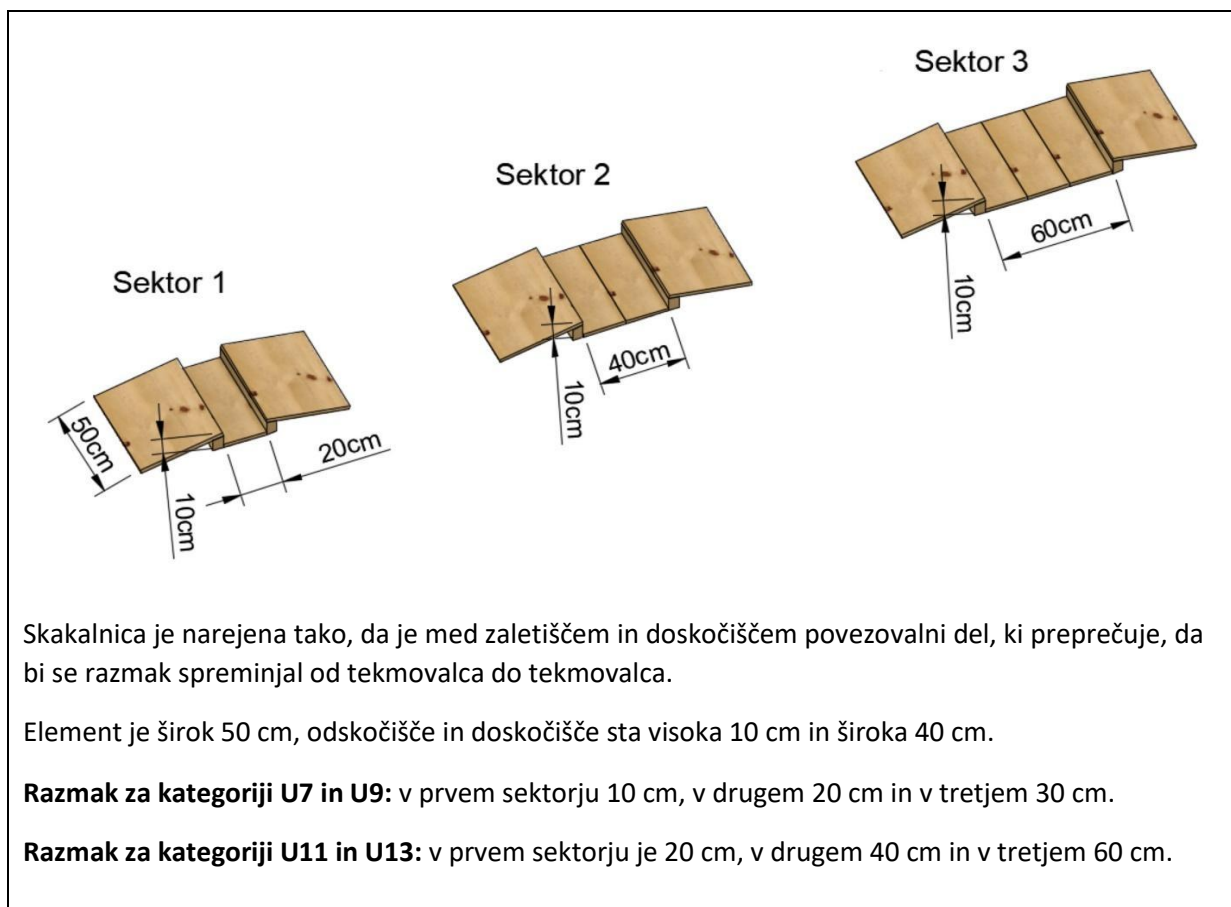
### **CILJI VAJE:**

- ohranjanje ravnotežnega položaja,
- predvidevanje in odpiranje linije v zavoj,
- izboljševanje natančnosti.

**REKVIZITI:** 12 količkov

**15 SKOKI Z RAZMAKOM**

Kolesar s primerno hitrostjo pripelje na skakalnico in preskoči razmak. Od prvega do tretjega sektorja se povečuje razdalja med odskočiščem in doskočiščem. Višina ter naklonina skakalnic sta enaki.



**NAPAKE:** dotik roba doskočišča s prednjim ali zadnjim kolesom, sestop, kolesar zapelje vstran.

**CILJI VAJE:**

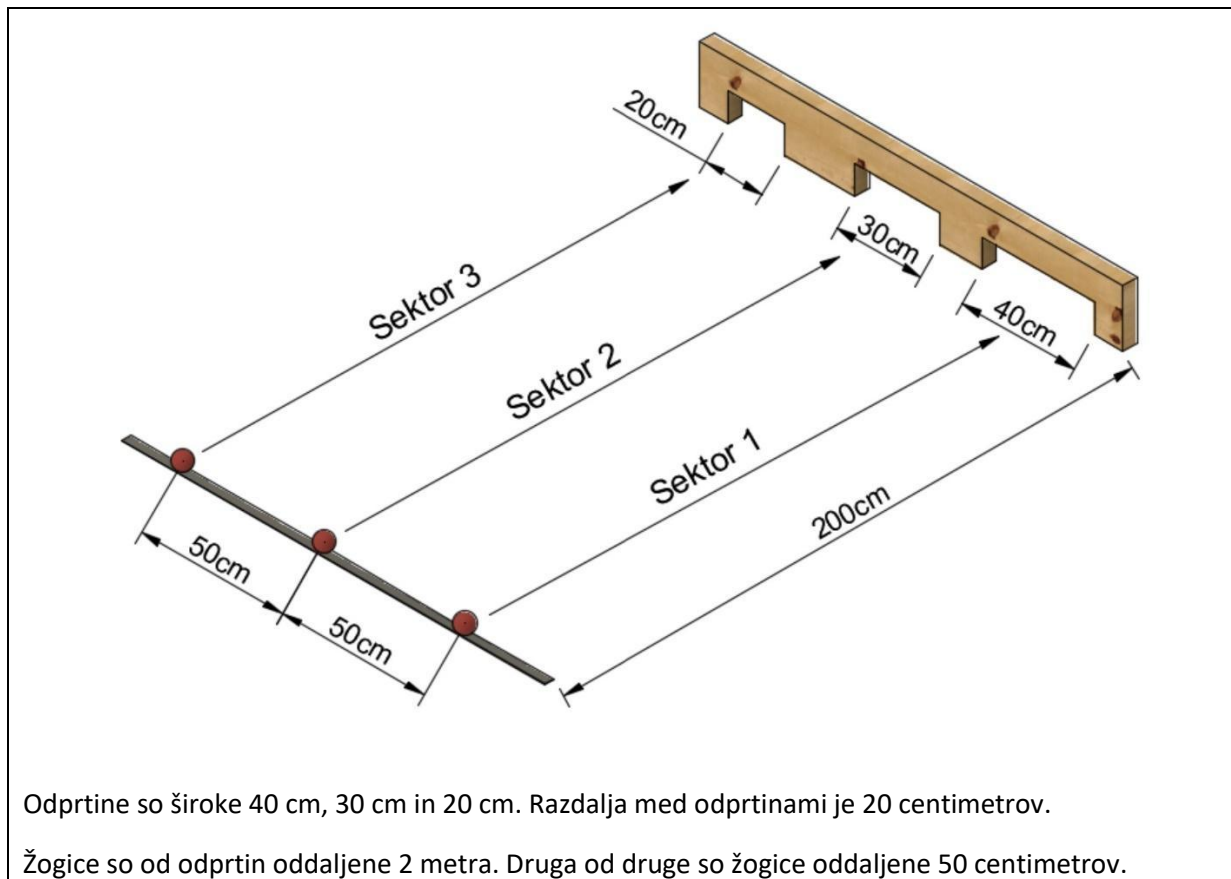
- učenje odrida,
- izguba strahu pred skoki z luknjo.

## 16 HOKEJ

Kolesar pripelje do stojala, na katerega je naslonjena palica za floor-ball. Vzame palico in zapelje do črte, na kateri so postavljene 3 žogice. Položaj kolesarja pri udarjanju s palico je poljuben, mora pa se obdržati na kolesu. Lahko prečka črto, a ne sme premakniti žogic. S palico udari žogico v odprtino.

Vsaka žogica je namenjena za svojo odprtino. Najprej cilja najširšo odprtino, nato srednjo in na koncu še najožjo. Vsako žogico lahko udari samo enkrat. Če ne zadane odprtine, ne more nadaljevati v naslednjem sektorju, ampak je vaja končana.

Po opravljeni vaji lahko kolesar palico odloži na tla.



Odprtine so široke 40 cm, 30 cm in 20 cm. Razdalja med odprtinami je 20 centimetrov.

Žogice so od odprtin oddaljene 2 metra. Druga od druge so žogice oddaljene 50 centimetrov.

**NAPAKE:** sestop, kolesar izpusti palico, premakne stoječe žogice, zgreši ali zadane napačno odprtino.

### CILJI VAJE:

- vadba ohranjanja ravnotežnega položaja,
- izboljševanje natančnosti.

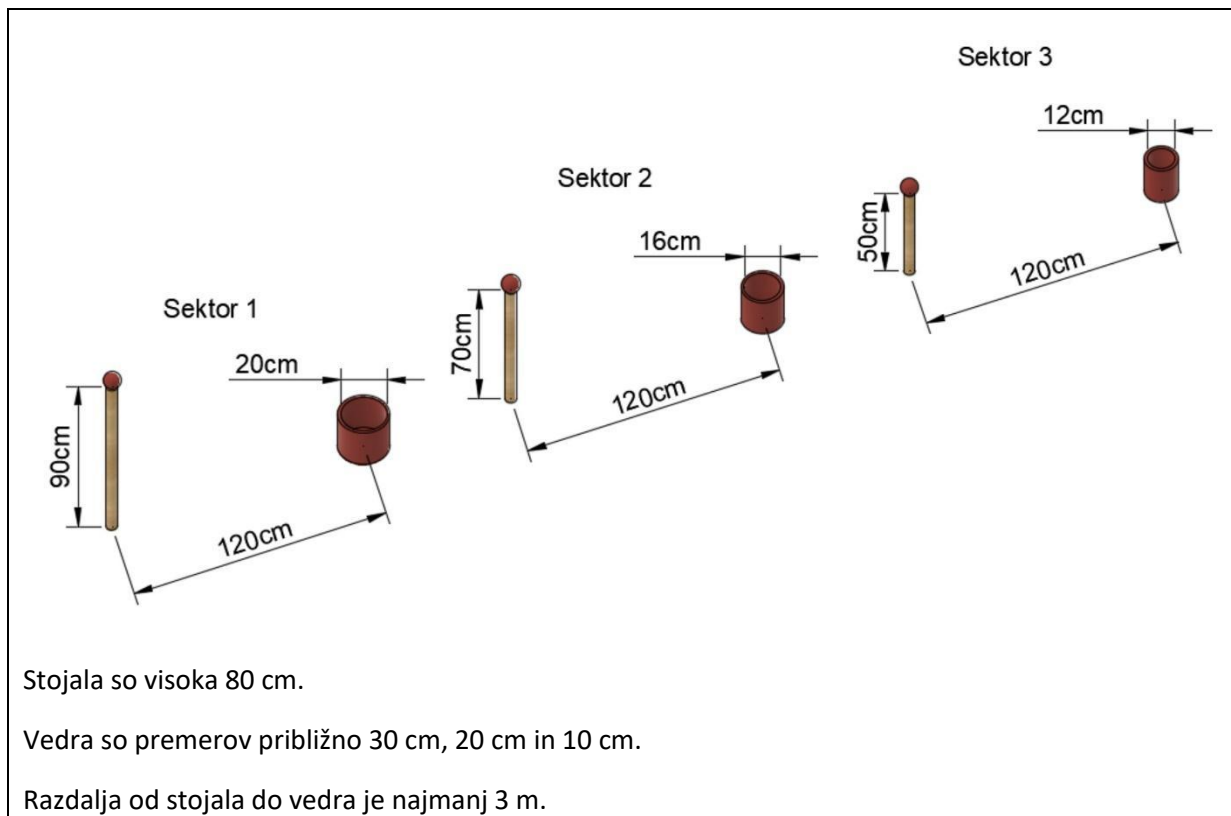
### REKVIZITI:

- hokejska palica,
- 3 žogice za floor-ball,
- goli oz. škatle ustreznih širin (gole lahko zarišemo na zid)

## 17 PRENAŠANJE ŽOGIC V VEDRA

Kolesar pripelje do stojala, vzame žogico in jo nese v vedro. Vedra so v vsakem sektorju manjša.

Kolesarji kategorij U7 in U9 opravljajo vajo s poljubne strani. Kolesarji kategorij U11 in U13 lahko začnejo s poljubne strani, a morajo v vsakem sektorju stran zamenjati.



**NAPAKE:** Kolesarju pade žogica iz rok, zgreši žogico na stojalu, zgreši vedro, sestop. V kategorijah U11 in U13 je napaka tudi, če pozabijo zamenjati smer opravljanja vaje.

### CILJI VAJE:

- vzpostavljanje in ohranjanje ravnotežja,
- izboljševanje natančnosti,
- izboljševanje gibljivost.

### REKVIZITI:

- 3 stojala višine 80 cm,
- vedro premera približno 30 cm,
- vedro premera približno 20 cm,
- vedro premera približno 10 cm,
- 3 žogice.

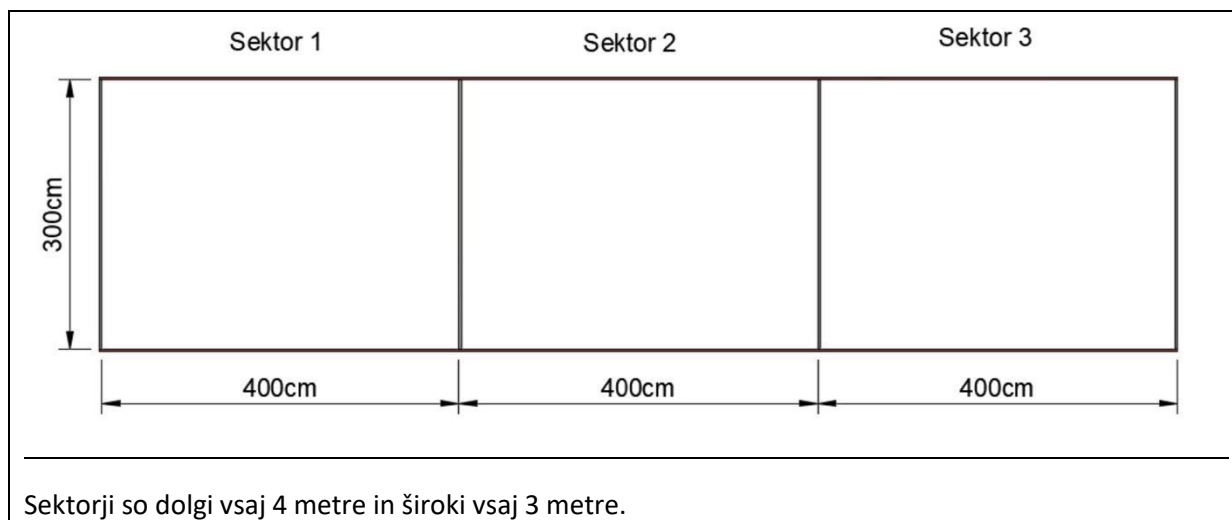
## 18 TAPKANJE ŽOGE

Kolesarji kategorij U7 in U9 lahko žogo poberejo s stojala tako, da sestopijo s kolesa in nato nadaljujejo z vožnjo. Starejši vzamejo žogo s stojala brez sestopa s kolesa.

Kolesar z žogo (brez odbijanja od tal) nadaljuje vožnjo do prvega sektorja, kjer opravi tapkanje. Žogo lahko od tal odbija na mestu ali med vožnjo, a le znotraj posameznega sektorja: ko prehaja iz sektorja v sektor, jo mora držati. Po opravljenem tretjem sektorju žogo odloži na tla.

U7: samo prenaša žogo prek sektorjev in pri tem žoge ne sme naslanjati na krmilo.

Število odbojev žoge od tal po sektorjih			
Kategorija	1. sektor	2. sektor	3. sektor
U7	samo prenaša žogo	samo prenaša žogo	samo prenaša žogo
U9	1	2	3
U11 in U13	2	4	6



**NAPAKE:** sestop, padec, nezadostno število odbojev, kolesarju pade žoga na tla ali prekorači sektor med tapkanjem. V kategorijah U11 in U13 je napaka tudi sestop med pobiranjem žoge s stojala.

### CILJI VAJE:

- ohranjanje ravnotežja,
- izboljševanje koordinacije,
- učenje vodenja žoge.

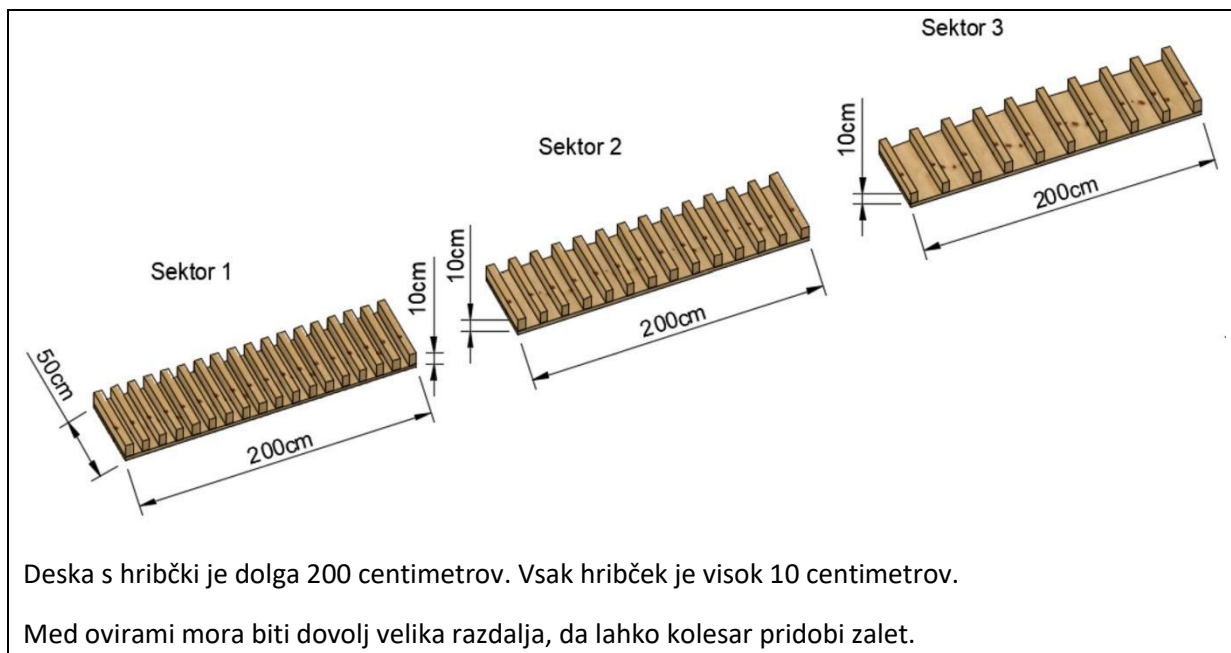
### REKVIZITI:

- košarkarska žoga velikosti 4 za kategoriji U7 in U9,
- košarkarska žoga velikosti 4 za kategoriji U11 in U13.

## 19 VOŽNJA ČEZ HRIBČKE

Kolesar zapelje na desko, na katero so v različnih razmakih pritrjeni leseni »hribčki« pravokotne oblike. V prvem sektorju je razmak med hribčki majhen, v drugem sektorju se rahlo poveča, v tretjem sektorju je razmak že velik in je število hribčkov manjše.

Ovire mora prevoziti, ne sme pa jih preskakovati. Oviro mora prevoziti od začetka do konca. Poganjanje je dovoljeno. Pri vožnji si lahko pomaga z dvigovanjem koles, dovoljeno je tudi poskakovanje na mestu.



Deska s hribčki je dolga 200 centimetrov. Vsak hribček je visok 10 centimetrov.

Med ovirami mora biti dovolj velika razdalja, da lahko kolesar pridobi zalet.

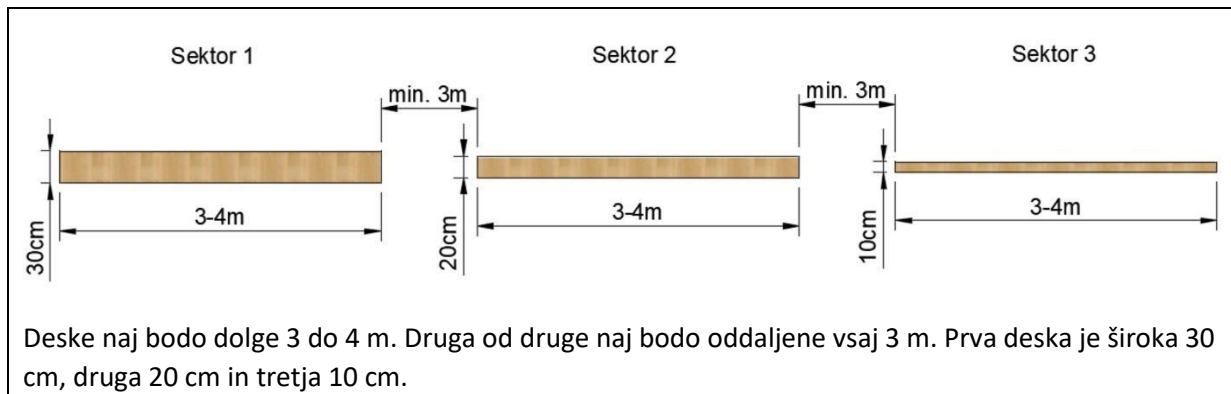
**NAPAKE:** sestop, preskok ovir, kolesar zapelje z ovire s prednjim ali zadnjim kolesom

**CILJI VAJE:**

- ohranjanje in vzpostavljanje ravnotežnega položaja,
- vadba vožnje po razbitem terenu,
- učenje razbremenjevanja kolesa.

## 19 VOŽNJA PO DESKI

Kolesar mora v ravni liniji z obema kolesoma v celoti prevoziti desko, ki predstavlja en sektor. Na deski lahko poganja, ne sme pa poskakovati na mestu. Z deske mora zapeljati z obema kolesoma v ravni liniji, podobno kot pri vaji skinny, samo da je površina nižja.



**NAPAKE:** sestop, poskok na mestu, kolesar zapelje s katerimkoli kolesom z deske ali zgreši desko.

### CILJI VAJE:

- vadba vzpostavljanja in ohranjanja ravnotežja,
- učenje vožnje po ozkih odsekih,
- izboljševanje natančnosti.
- 

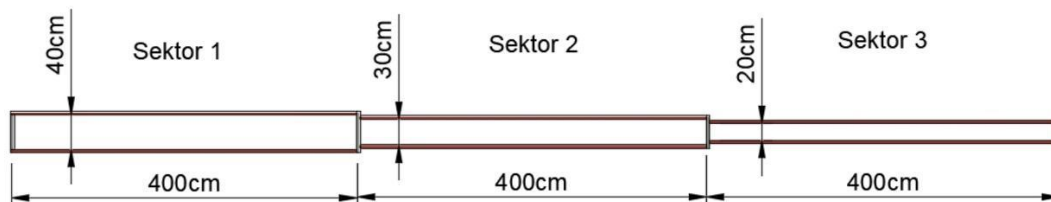
### REKVIZITI:

- deska mer 300 × 30 cm,
- deska mer 300 × 20 cm,
- deska mer 300 × 10 cm.

## 20 VOŽNJA BREZ ROK

Kolesar se s hitrostjo požene v poligon, kjer mora pred oznako spustiti krmilo in skozi vse ožji hodnik voziti brez rok na krmilu. Sektorji si sledijo brez razmakov: krmilo je potrebno spustiti pred označbo za prvi sektor in voziti brez rok do konca tretjega.

U7: vožnja z eno roko. Ena roka je na krmilu, druga v zraku.



Vsak sektor je dolg 4 metre. Prvi je širok 40 cm, drugi 30 cm in tretji 20 cm.

Meje sektorjev označujejo črte.

Med talnimi označbami, postavljenimi vzdolž sektorja, je do največ 1 meter prostora. Označbe ne smejo biti previsoke, priporočamo nizke stožce.

**NAPAKE:** kolesar prepozno spusti krmilo, povozi talno označbo, sestopi, prime krmilo.

### **CILJI VAJE:**

- učenje vožnje brez rok,
- vadba vzpostavljanja in ohranjanja ravnotežja,
- izboljševanje natančnosti.

**REKVIZITI:** večje število nizkih označevalnih stožcev (vsaj 24)



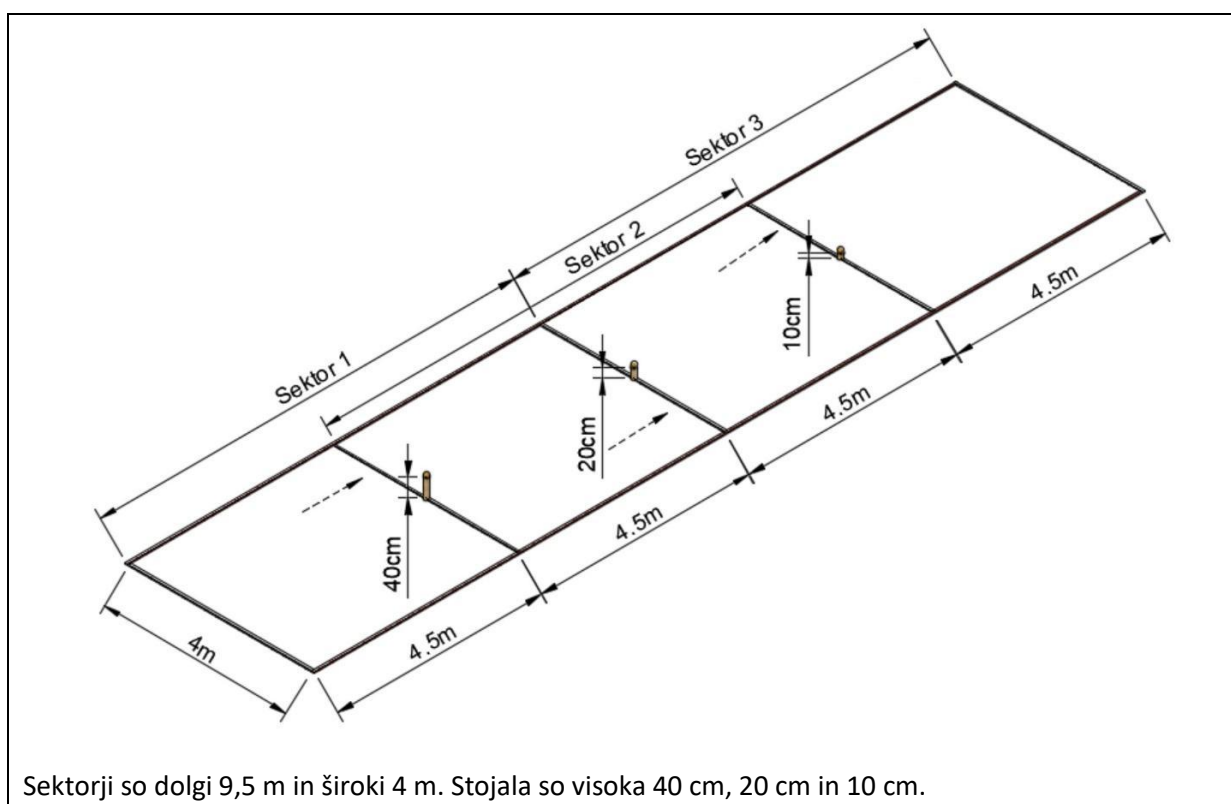
## 21 ODLAGANJE ŽOGICE

Kolesar se pripelje k stojalu z žogico. Postavi se bočno ob stojalo, pobere žogico, zakroži okoli stojala za 360 stopinj, nato žogico odloži nazaj na stojalo.

Nadaljuje v naslednji sektor in se ob stojalo z žogico postavi bočno na drugi strani kot v predhodnem sektorju. Tako mora žogico pobrati z drugo roko in zakrožiti v drugo smer. Začetni položaj ob stojalu in smer kroženja ponovno zamenja še v tretjem sektorju.

Kroženje okrog stojal je dovoljeno v dolžini 9 m in širini 4 m. To pomeni, da lahko v prvem sektorju z žogico kolesar zapelje do naslednjega stojala in se vrne do začetka prvega sektorja. Med drugim kroženjem ima manevrski prostor med prvim in tretjim stojalom. Pri zadnjem kroženju lahko vozi od konca tretjega sektorja in se vrača do drugega stojala.

**U7 in U9:** poljubna stran kroženja



**NAPAKE:** kolesar zapelje iz sektorja, izpusti žogico, podre stojalo, sestopi, zgreši smer kroženja.

### CILJI VAJE:

- izboljševanje gibljivosti,
- vadba ohranjanja in vzpostavljanja ravnotežja,
- izboljševanje natančnosti.

### REKVIZITI:

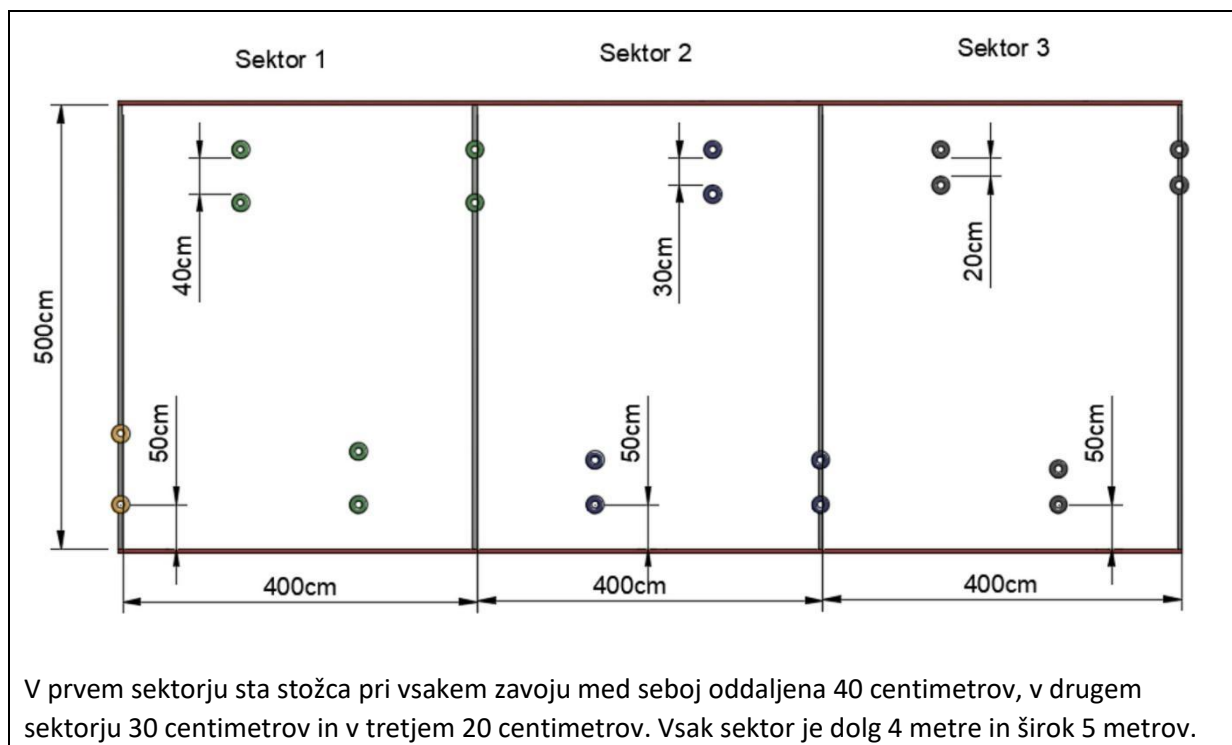
- stojalo za žogico višine 40 cm,
- stojalo za žogice višine 20 cm,
- stojalo za žogice višine 10 cm,
- 3 teniške žogice.

## 22 ZAPRTI SLALOM

Kolesar s startnega mesta zapelje v prvi sektor, kjer prične z vožnjo slaloma, pri čemer mora voziti med pari stožcev. Slalom mora prevoziti brez poskakovanja na mestu, lahko pa se na mestu premika v smeri naprej-nazaj. Dovoljeno je tudi dvigovanje prednjega oziroma zadnjega kolesa.

Kolesar mora pri vožnji paziti na odpiranje linije in predvidevati vnaprej. Pri tem je prostorsko omejen s stransko in prečno mejo sektorja.

U7: stožci so postavljeni malenkot širše.



**NAPAKE:** kolesar povozi stožec, prevozi mejo sektorja, sestopi ali poskoči na mestu.

### **CILJI VAJE:**

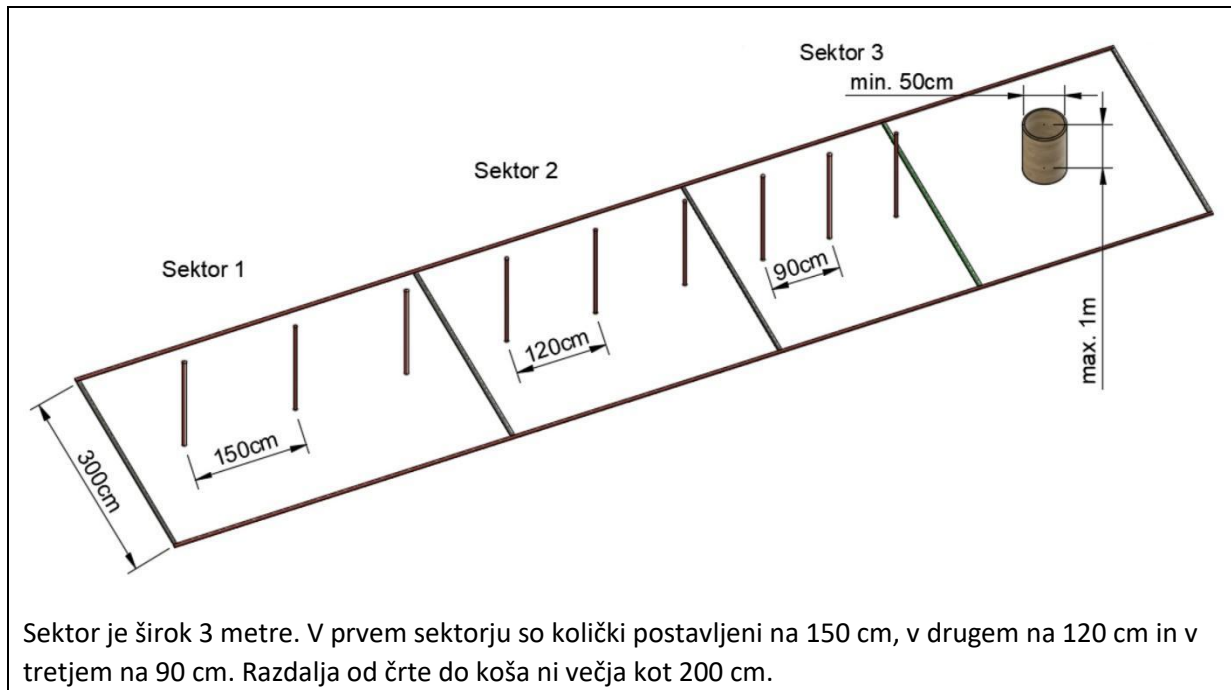
- učenje odpiranja linije,
- vadba ohranjanja ravnotežja,
- izboljševanje natančnosti.

**REKVIZITI:** 20 stožcev

## 23 SLALOM Z ŽOGO

Kolesar pripelje do stojala z žogo. Kolesarji kategorij U7 in U9 lahko med pobiranjem žoge sestopijo, starejši morajo vzeti žogo s kolesa. Z žogo nadaljuje vožnjo med količki, ki so v vsakem sektorju postavljeni z manjšim medsebojnim razmakom. Med vožnjo v eni roki drži krmilo, v drugi pa žogo. Roke z žogo ne sme naslanjati na krmilo. V vsakem sektorju so postavljeni trije količki, sektorji pa si sledijo en za drugim.

V zadnjem sektorju mora po uspešno opravljenem slalomu izza črte vreči žogo v košaro. V tretjem sektorju je kolesar uspešen samo v primeru, da žoga pristane v košari.



**NAPAKE:** sestop, kolesarju žoga pade iz rok, prime krmilo, zadane količek, prevozi mejo sektorja, prevozi črto za met ali zgreši met v koš.

### **CILJI VAJE:**

- učenje ohranjanja ravnotežja,
- vadba koordinacije,
- izboljševanje natančnosti.

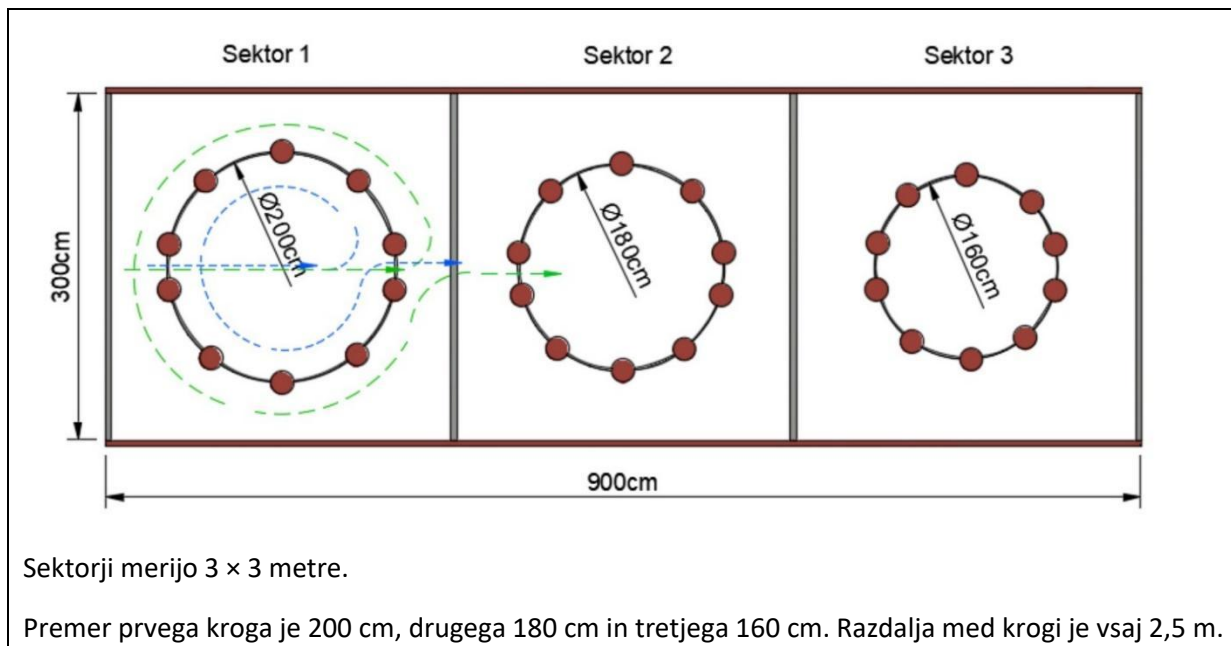
### **REKVIZITI:**

- 9 količkov,
- košarkarska žoga velikosti 4 za kategoriji U7 in U9,
- košarkarska žoga velikosti 4 za kategoriji U11 in U13,
- košara, škatla ali sod premera vsaj 50 cm in višine največ 100 cm.

## 24 KROŽENJE OKOLI KROGOV

Kolesar v krog zapelje skozi označeni vhod in s prednjim zapelje skozi izhod. V poljubno smer začne krožiti okoli kroga tako, da zadnje kolo ves čas ostane znotraj kroga. Ko opravi celoten krog, lahko skozi izhod izstopi še z zadnjim kolesom.

Pri kroženju ne sme prekoračiti meja sektorjev. Med kroženjem ni dovoljeno poskakovati na mestu, lahko pa rešuje položaj s pomočjo premikanja težišča naprej-nazaj in levo-desno.



**NAPAKE:** kolesar povozi stožec, sestopi, poskoči na mestu ali prevozi mejo sektorja

### CILJI VAJE:

- vadba ohranjanja ravnotežja,
- učenje natančnosti,
- izboljševanje gibljivosti.

**REKVIZITI:** nizki stožci, lahko tudi bidoni enakih oblik in velikosti.