



# **Trial harjoitusten ohjelma**

## **Hämeen Moottorikerho ry**

### **(HäMK)**

Tekijät:  
HäMK valmennustiimi

#### **SISÄLLYSLUETTELO**

[Valmennusryhmät](#)

[Valmennustiimi](#)

[Whatsup-reeni ryhmä](#)

[Vakuutukset](#)

[Kesän 2018 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, kuutiotilavuus/teho. Kohtuuhintainen vakuutus on n. 200€/vuosi. Moottorina voi siis olla poltto- tai sähkömoottori.



## Kesän 2019 ohjelmarunko

Yrjö Vesterisen Minitrialopas jakaa ajoharjoittelun seuraaviin päätteemoihin:

- Kaarre
- Ylämäki
- Esteen ylitys
- Viistorinne
- Alamäki

### Ajopaikka

Kaarre  
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 2019

Ensimmäiset harjoitukset ti. 7.5.2019 ja viimeiset 24.9.2019.

Kesätauko 16. ja 23.7 tällöin ei ohjattuja harjoituksia

**Trial tapahtumakalenteri 2019**

la 11	touko 2019	CUP II Forssa
pe/la 24-25	touko 2019	Trial harjoitusleiri Kirkkonummi
su 26	touko 2019	CUP III Kirkkonummi
la 8	kesä 2019	SM I Tervakoski
la 15	kesä 2019	SM II Espoo
su 16	kesä 2019	CUP IV Espoo
la 29	kesä 2019	SM III Jyväskylä
to 4	heinä 2019	SM X-Trial, Vantaa Xtrial Espoo
la 20	heinä 2019	SM IV Kirkkonummi
su 21	heinä 2019	SM Kerhojoukkue
ma-pe 23-27.7	heinä 2019	MP-Taidon trial leiri Raasepori
la 10	elo 2019	EM Ranska
su 11	elo 2019	EM Ranska
la 17	elo 2019	EM Tsekki
su 18	elo 2019	EM Tsekki
la 24	elo 2019	PM Salo
su 25	elo 2019	PM Salo, joukkue
la 7	syys 2019	SM V Nokia?
su 8	syys 2019	Cup V Nokia?
la 14	syys 2019	SM VI Avoin?
su 15	syys 2019	Cup IV Avoin?

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



HäMK:n kalenterin voit ladata selaimeen/älypuhelimeen

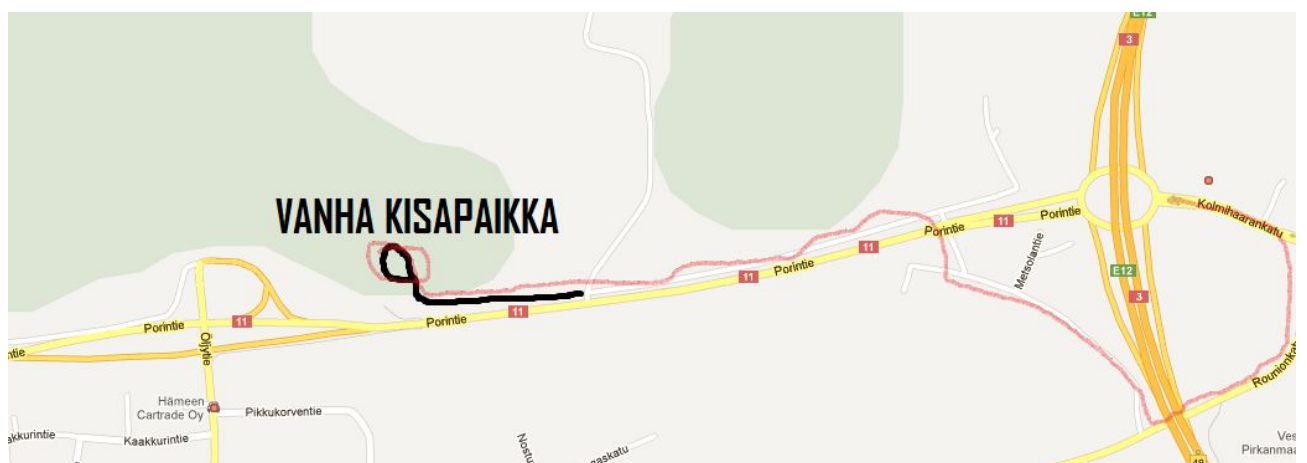
Url

<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 vanhalle kisapaikalle. Merkattu punaisella ao. kuvaan.





## Harjoituspäivän ohjelmarunko

### 1 Vapaa-lämmittely

### 2 Yhteinen kokoontuminen Sulkavuoren betonilaatalla 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

- [Yrjö Vesterisen opas](http://www.nbuu.com/viewtopic.php?p=450#450): <http://www.nbuu.com/viewtopic.php?p=450#450>
- [Trial opas](http://www.nbuu.com/viewtopic.php?p=58#58): <http://www.nbuu.com/viewtopic.php?p=58#58>
- [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](http://www.facebook.com/HameenMoottorikerhoTrial)
- <https://www.facebook.com/groups/372690936228785/>

Trial-ryhmä

- <http://www.moottoriliitto.fi/lajit/trial/>
- <https://www.moottoriurheilu.tv/pyorat/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