

## AMZS MOTOKROS ŠOLA 2016, 3. Delavnica

Škedenj 11.6.2016

Inštruktorji: Sašo Kragelj, Rus Andrej

Pomočnik: Željko Zeleničič,

Urnik delavnic:

08:00-09:30 Prihod in prijava udeležencev in spremljevalcev (priporočamo zajtrk pred pričetkom delavnice)- **PROSIMO ZA TOČNOST!**

### 09:30-09:40 PRIČETEK DELAVNICE:

Predstavitve urnika, pravil in načina dela, razdelitev v skupine glede na prijavo

09:45 VSI- Oblačenje in priprava motorjev (vsak v svojem kampu)

10:00 VSI- Vaje za ogrevanje preden sedemo na motor (pri Sašovem kampu)

10:15 VSI- Osnovni položaj telesa na motorju, nastavitve krmila

10:45 VSI- Osnove vožnje po definirani progi skupaj z inštruktorji, pod nadzorom in z navodili inštruktorjev

11:30 ODMOR ZA KOSILO

13:00 SKUPINA RDEČA: Vaje z motorji na izbranem poligonu,  
SKUPINA MODRA: Vaje z motorji na izbranem poligonu,

13:45 ODMOR

14:15 SKUPINA RDEČA: Vaje z motorji na izbranem poligonu,  
SKUPINA MODRA: Vaje z motorji na izbranem poligonu,

15:00 ODMOR

15:30 SKUPINA RDEČA: Vaje z motorji na izbranem poligonu,  
SKUPINA MODRA: Vaje z motorji na izbranem poligonu,

16:15 ODMOR

16:45 SKUPINA RDEČA: Vaja z motorji na izbranem poligonu,  
SKUPINA MODRA: Vaja z motorji na izbranem poligonu,

17:30 Preoblačenje v suha oblačila (**oblecite SPOMINSKE MAJICE**, ki ste jih prejeli ob prijavi)

17:45 Vaje za raztezanje po treningu (pri Sašovem kampu)

18:00 Podelitev priznanj in zaključek delavnice in skupinsko fotografiranje