

ALL PARK ROMA

All Park MTB apre le iscrizioni per la stagione 2023-2024 al corso di guida in Mountain Bike dedicati agli Adulti.

Il corso avrà una durata di 8 mesi a partire dal 19 Settembre fino al 8 Giugno, i gruppi saranno divisi per livello tecnico con un minimo di 5 allievi fino ad un massimo di 10, sia con bici muscolari che con e-bike.

Programma didattico 1° Livello:

1. Il funzionamento della mountain-bike: cambio (aumento e diminuzione marcia) e freno anteriore e posteriore.
2. Le posture di guida: (seduti o in piedi) mani, piedi, busto e testa.
3. La pedalata: seduti, con una mano dx sx, con cambio in movimento e in piedi.
4. La frenata: seduti due freni, solo freno posteriore con sgommata, solo freno anteriore; in piedi due freni, solo freno posteriore con sgommata, solo freno anteriore.
5. Guida in piedi in discesa o "per inerzia" (senza pedalare): piedi paralleli, prima dx avanti poi sx avanti, piedi paralleli piegamento e distensione (il baricentro non subisce variazione nella centralità) prima dx avanti poi sx avanti, stacco ruota anteriore con e senza gobba.
6. Curve ampio, medio, stretto raggio: seduti, in piedi senza pedalare con piedi paralleli, prima con piede dx avanti poi con piede sx avanti, in piedi senza pedalare con piede esterno basso e proiezione baricentro sull' esterno.

Programma didattico 2° Livello:

1. Curve ampio, medio, stretto raggio: seduti in salita, in piedi senza pedalare con piede esterno basso e proiezione baricentro sull' esterno e rotazione del bacino, curva parabolica.
2. La centralità dinamica: spostamento baricentro avanti e indietro, spostamento baricentro alto basso, variazione della velocità dei movimenti.
3. La pedalata: in piedi con una mano, in piedi in salita coordinando pedalata con movimento inclinazione bici, in piedi e seduti con ostacoli da superare in salita e sul piano.
4. Il Bunny hop su gobba.
5. Equilibrio: stare fermi senza appoggiare i piedi da seduti, stare fermi senza appoggiare i piedi da in piedi.
6. Salto XS / S: stacco a portare, stacco con spinta su entrambe le ruote, stacco con accenno di bunny hop , Drop.

Programma didattico 3° Livello:

1. Curve ampio, medio, stretto raggio: contro pendenza, a Pendolo, interpretazione delle linee.
2. Salto M / L : stacco con bunny hop, assorbimento kicker , Drop.
3. Equilibrio: stopping e impennata.
4. Le traiettorie: le anticipazioni.
5. Il Bunny hop: superare diversi tipi di ostacoli sia in piano che con rampa.
6. Se compresi Allenamenti e Uscite Out Door: 1 uscita in montagna su percorsi di media difficoltà e 1 sessione di Preparazione Atletica Multidisciplinare, in ogni programma didattico è compresa tutta una fase di allenamento relativa alla forza resistente, aspetto fondamentale per un biker, attitudine proporzionale all'età del ragazzo.

Programma didattico 4° Livello: (agonismo)

1. Curve medio, stretto raggio: con sbrappata, contro pendenza su sassi e radici, interpretazione delle linee.
2. Salto L / XL: stacco con bunny hop, salto doppi di media grandezza, Drop e Whip.
3. Equilibrio: stopping, Manual su gobbe.
4. Le traiettorie: le anticipazioni.
5. Allenamenti e Uscite Out Door: 2 uscita in montagna su percorsi di media difficoltà e 2 sessioni di Preparazione Atletica Multidisciplinare, in ogni programma didattico è compresa tutta una fase di allenamento relativa alla forza resistente, aspetto fondamentale per un biker, attitudine proporzionale all'età del ragazzo.

QUOTE CORSI

Corso Mtb Adl

Over 18 o Gruppi minimo 5 riders massimo 10 riders. Durata lezione 90 minuti
Sabato 17:00 – 18:30

primo acconto 250 € entro il 30 Settembre , saldo entro 31 dicembre

1 ora e mezza a settimana 600 €

Mensile Corso Mtb Adl

Over 18 o Gruppi minimo 5 riders massimo 10 riders. Durata lezione indoor
outdoor 90 minuti

Sabato 17.00 - 18:30

1 ora e mezza a settimana 100 €

La quota non include: Assicurazione Infortunio e RC, Iscrizione annua All Park Roma obbligatoria per tutti gli allievi (50€)

In caso di pioggia le lezioni si svolgeranno in palestra per sviluppare nei ragazzi la reattività in caso di caduta e nei cambi pendenza o direzione, manutenzione del mezzo (meccanica e lavaggio) e balance training.

In caso di malattia è necessario comunicare l'assenza il giorno precedente e presentare il certificato medico per recuperare la lezione persa.