

**Ahoj, zde je pár notiček k cyklotáborům:**

## **DOPORUČENÝ PLÁN CYKLO TÁBORA**

**po:**

dopoledne

- seznámení, povídání (táborová pravidla, bezpečnost, atd.)
- hry na kolech: zjištění jízdních dovedností skupiny a tech. stavu kol (brzdy, přehazovačky, výška sedel)
- svačina
- trénink jízdy v "hadovy": instruktoři vždy na prvním a posledním místě, popř. další uprostřed, dostatečné rozestupy
- navičení přecházení silnice ve čtyřstupu

oběd

odpoledne

- polední klid
- výlet se svačinou a hrami bez kol v cílovém bodě: zjištění vytrvalostních schopností skupiny, ověření jízdy v "hadovy" a přecházení silnice ve čtyřstupu

**út:**

dopoledne

- teorie - rozdělení dětí do výukových skupin dle počtu instruktorů, témata:
  - dopravní předpisy
  - bezpečnost jízdy
  - názvy částí kola
  - princip přehazování
  - údržba
  - nácvik základních oprav (nahodit řetěz, výměna duše)
- v půlce svačina

oběd

odpoledne

- polední klid
- výlet se svačinou a hrami bez kol v cílovém bodě: zjištění vytrvalostních schopností skupiny, ověření jízdy v "hadovy" a přecházení silnice ve čtyřstupu, jízda z/do kopce

**st:**

- celodenní výlet
  - jídlo a pití s sebou!!! (domluvit restauraci na trase, nebo udělat oběd s sebou, dětem dát balíčky s jídlem do batůžků, dostatek vody popř. dokoupit cestou
  - naplánovat trasu cca 20 - 25 km, dle možností družstva, ideálně projet den předem

**čt:**

dopoledne

- projížďka terénem (bmx / single trail), svačina

oběd

odpoledne

- libovolný výlet, svačina

**pá:**

dopoledne

- závody jednotlivců na čas (dráha spíše na obratnost)
- svačina
- vyhlášení, předání cen / odměn / diplomů

oběd

odpoledne

- libovolný výlet
- rozloučení

# Cviky techniky:

sjezdy z pruších kopců, správné brzdění přední i zadní brzdou, trenink a vysvětlení přehazování, trénink zatáček, klopených zatáček, pumptrack, přejezd přes kořeny, přejezdy hrbolatého terénu, náhlý úhybný manévr pomocí kuželů, sjezd ze schodů, výjezd prudkých kopců, jízda bez řidítek, naskočení na kolo, zatáčení jednou rukou, pití za jízdy, sebrání kužele ze stoličky, výjezd na obrubník, sjezd z obrubníku, výskok na obrubník, servis kola- zalepení duše, údržba kola- mazání řetězu, nejpomalejší jízda, slalomy, zatáčka v náklonu, driblování s kolem (střídavé zvedání předního kola se zataženou zadní brzdou)

## HRY NA KOLECH

### Myši z díry ven

Každé dítě si vezme jeden kužílek. Ty pak pěšky rozmístí rovnoměrně po hracím poli a vrací se pro kola. Instruktor mezi tím jeden či dva kužely sebere, aby kuželů bylo alespoň o jeden méně než dětí.

Děti pak s koly postupně obsazují "myší díry" - zastavují s kolem u kužílků. Na koho nezbude díra, je kočka.

Kočka pak zakřičí "myši z díry ven": všichni musí opustit svoji díru a najít si nějakou jinou (včetně kočky). Na koho nezbude díra, je nová kočka.

Nesmí se vrátit na stejné místo, odkud vyjžděly. Pokud se sejdou dvě děti u jedné díry: kámen, nůžky, papír.

Pro přemísťování lze určit různé způsoby jízdy, ale vždy stejný pro všechny: nejlehčí převod, nejtěžší převod, jízdou ve stoje, vedení kola, atd.

Pro zpestření lze hrát s více barvami kuželů (každá barva se stejným počtem, tj. počet dětí mínus jedna) - kočka pak volí i barvu, kam se jede...

Vypadávací varianta: každý určitý počet životů (kolikrát může být kočka), po vyčerpání životů vypadává ze hry a bere s sebou jeden kužílek. Ten, komu ho sebere, je nová kočka, tímto způsobem ale nepřichází o život. Poslední tři jsou vítězové. Vypadlé děti je žádoucí nějak zabavit (trestné kolo, dráha na obratnost, atd.).

### Živly

Na hrací ploše se z kuželů vytvoří velké kruhy (tak, aby se tam vešly všechny děti i s koly).

modrá - voda  
oranžová - oheň  
žlutá - země  
bílá - vzduch

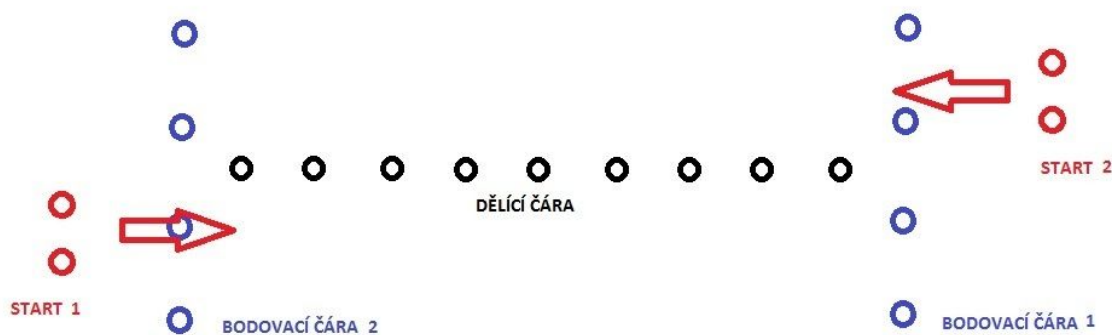
Instruktor pak zakřičí jeden z živlů: děti musí co nejrychleji vjet do správného kruhu a zastavit tam.

Pro přemísťování lze určit různé způsoby jízdy, ale vždy stejný pro všechny: nejlehčí převod, nejtěžší převod, jízdou ve stoje, vedení kola, atd.

Vypadávací varianta: poslední, kdo vjede do kruhu, vypadává. Vypadlé děti je žádoucí nějak zabavit (trestné kolo, dráha na obratnost, atd.).

## Rytíři

Děti se rozdělí do družstev (cca 4 členové). Dvě družstva pak zápasí proti sobě na jednom kolbišti.



Členové družstva stojí za sebou ve startovací bráně, na pokyn instruktora první z družstev vyjedou proti sobě vždy vpravo od dělící čáry. Tam, kde se “rytíři” potkají, zastaví a dají si souboj v kámen, nůžky, papír. Ten kdo vyhraje, pokračuje dál směrem k cíli (bodovací čáře). Ten kdo prohraje, vrací se na konec svého družstva (velkým obloukem vpravo, aby nepřekážel). Z jeho družstva vyjíždí další na řadě a snaží se potkat protivníka, než dojede za bodovací čáru. Tam, kde se “rytíři” potkají, zastaví a dají si souboj v kámen, nůžky, papír... Rytíř, který přejede bodovací čáru, získává pro své družstvo bod. Hraje se do předem stanoveného počtu bodů.

Pro přemísťování lze určit různé způsoby jízdy, ale vždy stejný pro všechny: nejlehčí převod, nejtěžší převod, jízdou ve stoje, vedení kola, atd.

Přemísťování kuželů na 2 týmy. v jakém poli bude více kuželů, ten tým vyhrává.