



## KAJ JE PROGRAM RAJD FREESTYLE?

Kolesarsko društvo Rajd se ukvarja z vzgojo otrok in mladine v kakovostni in vrhunski šport v večih disciplinah kolesarstva: spust, enduro, BMX in slopestyle. Atraktivnost teh disciplin in društvo s svojim dobrom delom pritegneta vsako leto več mladih, ki si želijo športnega udejstvovanja, druženja in tekmovanj. V društvu deluje več trenerjev, vsak pa je strokovnjak na svojem področju in skrbi za strokovno izvajanje treningov v omenjenih disciplinah. Skupaj s trenerji smo oblikovali profesionalne programe vadbe, katerih cena je najnižja možna. Program freestyle je namenjen članom KD Rajd od 10 leta starosti naprej. Član Rajda lahko postaneš s prijavo na tej povezavi <https://www.kd-rajd.si/clanstvo/>





## FREESTYLE PROGRAM

Program je namenjen kolesarjem, ki želijo izboljšati svoje kolesarsko znanje skokov in spoznati tekmovalno plat disciplin slopestyle/dirtjump in BMX freestyle. Prilagojen je predznanju udeležencev saj poteka v dveh skupinah, začetni in napredni. Treningi v začetni skupini zajemajo predvsem osnove skakanja, trening v napredni pa napredno skakanje z izvajanjem trikov. Ključni cilj začetne skupine je izboljšati kontrolo nad kolesom v zraku in s tem zmanjšati strah pred skakanjem. Pri napredni skupini pa je osrednjega pomena priučitev varnega izvajanja raznolikih trikov. Program vključuje vadbo tehnike kot tudi vadbo za izboljšanje splošne in specialne kondicijske priprave ter interna tekmovanja. Minimalna starost za vključitev v program je 10 let.



## FREESTYLE PROGRAM VKLJUČUJE NASLEDNJE TRENINGE:

- 2x tedensko **TRENING TEHNIKE VOŽNJE** (2 skupini; BMX Park Ljubljana–Linhartova in Podutik),
- 1x tedensko »SUHI« **TRENING** (v kombinaciji s MTB programom): kondicijski trening, trening ravnotežja, trening gibljivosti, športne igre (oktober-april),
- 1x tedensko **TRENING AKROBATIKE** (oktober-april).



# POGOSTA VPRAŠANJA

## KAJ JE FREESTYLE?

Freestyle v prevodu pomeni prosti slog. Zajema več disciplin, kot sta Slopestyle/dirtjump in BMX freestyle. Osrednja značilnost le-teh je, da z lahkoto skačemo čez skoke in med tem izvajamo akrobacije.

## ALI JE VADBA FREESTYLA NEVARNA?

Ob pravilnem izvajanju in postopnem priučanju kontrole nad kolesom, vadba ni nevarna. Zato je program osredotočen na sistematično spoznavanje vedenja kolesa v zraku. S takšnim širjenjem cone udobja krepimo dobro počutje, zaupanje vase in samozavestno izvajanje skokov ter trikov.

## KAKŠNO KOLO POTREBUJEMO?

Priporočeno je Dirt/Bmx kolo za lažje izvajanje trikov in osnov skakanja. Možna pa je tudi udeležba z enduro kolesom.

## KAKO ME BOSTE OBVEŠČALI O TRENINGIH IN MOREBITNIH SPREMEMBAH?

O točni lokaciji treningov in morebitnih spremembah ure treninga vas bomo obvestili po elektronski pošti in sicer dan ali dva pred samim treningom. Prav tako po e-pošti obveščamo o morebitni odpovedi treninga zaradi slabega vremena ali odsotnosti trenerja.

## KJE SE NAHAJAJO TELOVADNICE IN KAKŠEN TRENING SE IZVAJA TAM?

Telovadnice za suhe treninge se nahajajo na OŠ Vič (Abramova) v Ljubljani. Treningi so prilagojeni starosti udeležencev in izbranemu freestyle programu. Z zanimivo in pestro vadbo želimo izboljšati moč, ravnotežje, hitrost in vzdržljivost. Treningi akrobatike potekajo v Gimnastični dvorani Zelena jama (Pokopališka).

## ALI POTREBUJEM KAKŠNA PREDZNANJA ZA VKLJUČITEV V PROGRAM?

Program je zasnovan tako, da se lahko vanj vključite tudi brez predznanja, saj se deli na začetno in napredno skupino. Razvrstitev v skupino določi trener.

## KAKO POTEKA VADBA AKROBATIKE?

Najprej se dobro ogrejemo in naredimo raztezne vaje. Nato sledi glavni del z učenjem in izvajanjem različnih elementov akrobatike (prevali, preval letno, salta naprej, salta nazaj, skoki na trampolinu ...).

## ALI JE VADBA AKROBATIKE NEVARNA?

Vadba akrobatike ni nevarna, saj se vse zahtevne elemente učimo postopno ter jih najprej izvajamo v tako imenovan foam pit (jamo s peno), ki omogoča varne pristanke tudi pri neuspešnih poskusih.

## IMAM KOT ČLAN KD RAJD KAKŠNE UGODNOSTI?

Seveda! Po ugodnih cenah boste lahko kupili klubske drese in druga oblačila ter seveda tudi kolesa in kolesarsko opremo. Pri nakupu kolesa vam bomo tudi svetovali saj je izbira pravega kolesa včasih lahko kar težavna stvar. S članstvom v klubu dobiš tudi dostop do Rajdove spletne trgovine, kjer lahko vsak dan nakupuješ rabljeno in novo opremo po ugodnih cenah. In še veliko več!

## KONTAKT

VODJA  
PROGRAMOV

MIHA JAKOPIČ  
041 341 232  
MIHA@KD-RAJD.SI

TRENER  
FREESTYLE

BORIS REŽABEK  
031 591 983  
BORIS@RAJDSPORTS.COM

## KOLESARSKO DRUŠTVO RAJD

Dergomaška 61, 1000 Ljubljana, Slovenija

info@kd-rajd.si | www.kd-rajd.si |  KDrajd

Za ceno programa in urnike nas kontaktirajte.