

Corso MTB Scuola di Ciclismo:

oneleven
mtb school

CORSO MTB KIDS
(UNDER 10)
SCUOLA DI CICLISMO

ROMA

RIDE FAST RISE HIGH

Info Line:
mtb@onelevenschool.com

les2alpes ONELEVEN CANYON CARROZZERIA ITALIA

Oneleven MTB apre le iscrizioni per la stagione 2022-2023 del Corso Scuola di Ciclismo, il corso dedicato ai Riders più piccoli (under 12), dove si apprenderanno le basi tecniche della guida della mountainbike e la consapevolezza indispensabile per rendere le future uscite in mtb il più possibile sostenibile...

L'attività didattica non ha solo scopi tecnici o di performance atletiche, i Maestri Oneleven MTB hanno tre obiettivi: insegnare la tecnica di guida della mountain-bike, educare in merito a discipline sportive e comportamentali (ambiente e natura, bike park, piste, fuori pista), come ultimo ma fondamentale obiettivo, ci impegniamo costantemente a far DIVERTIRE i nostri piccoli campioni. L'atmosfera nella nostra community è serena e stimolante, non esiste né il primo né l'ultimo arrivato, ONELEVEN significa uguaglianza e motivazione, nel nostro podio non c'è il secondo e terzo posto ma solo numeri 1.

Il corso avrà una durata di 8 mesi a partire dal 1 Ottobre 2022 fino al 27 Maggio 2023.

Ci sarà una lezione a settimana*, dove si affronteranno aspetti tecnici di guida, preparazione atletica e giochi propedeutici alla mountainbike. Le lezioni si svolgeranno all'interno del Parco Pubblico di Via Della Riserva Grande .

Le lezioni avranno una durata di 60 minuti, la giornata settimanale di allenamento sarà:

- Sabato 10:30 11:30 (60')

*L'attività didattica si fermerà nel periodo Natalizio dal 24 al 31 dicembre 2022

* In caso di annullamento di lezioni causa maltempo, sarà facoltativo da parte di Oneleven Mtb organizzare lezioni di recupero.

Programma didattico

- **Primo Livello**

1. Funzionamento della mountain-bike:
 - cambio (aumento diminuzione marcia)
 - freno anteriore e posteriore....
2. Posture di guida in mountain-bike (seduti e in piedi):
 - Posizione mani
 - Posizione piedi
 - Posizione busto
 - Posizione testa
3. Pedalata:
 - Seduti
 - Seduti con una mano sia dx che sx con cambio in movimento
 - In piedi

4. Frenata
 - Seduti due freni
 - Seduti solo freno posteriore + accenni di sgommata
 - Seduto solo freno anteriore
 - In piedi due freni
 - In piedi solo freno posteriore + accenni di sgommata
 - In piedi 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 perde la 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.

• Secondo 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. Centralità dinamica
 - Spostamento baricentro avanti e indietro
 - Spostamento baricentro alto basso
 - Variazione della velocità dei movimenti
3. Pedalata
 - In piedi con una mano
 - In piedi in salita coordinando pedalata con movimento inclinazione bici dx sx
 - In piedi e seduti con ostacoli da superare in salita e sul piano.
4. 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

“Costo Corso Scuola di Ciclismo“

350* €

*** Saldo in sede di iscrizione**

La quota include:

- Assicurazione Infortunistico e RC
- Tesseramento ASC
- Felpa e T-Shirt Oneleven
- Scontistiche su materiale tecnico e abbigliamento

Opzionale:

Pacchetto Lezione Club

Per chi non volesse vincolarsi per tutta la durata del corso può optare all'acquisto di 10 lezioni valide per tutta la durata del Corso e rinnovabili una volta finite, le lezioni sono in collettiva e possono essere utilizzate solo all'interno delle lezioni del corso Scuola di Ciclismo che si svolgeranno nelle modalità sopra indicate, le lezioni andranno sempre prenotate tramite la segreteria, nel costo non sono comprese felpa e t-shirt Oneleven Mtb.

Costo Pacchetto Lezioni Club

165 €

La quota include:

- Assicurazione Infortunistico e RC
- Tesseramento ASC

Certificato di idoneità alla pratica sportiva:

Ai fini della certificazione di idoneità alla pratica sportiva ciclistica, tutti i soggetti tesserati per la FCI o per Enti di promozione sportiva riconosciuti dal Coni, a partire dal tredicesimo anno di età (solare), sono considerati **agonisti** e pertanto devono essere in possesso di **certificato di idoneità agonistica**.

Tutti i soggetti tesserati per la FCI o per Enti di promozione sportiva riconosciuti dal Coni, di età (solare) inferiore ai 13 anni, sono considerati **non agonisti** e pertanto devono essere in possesso di **certificato di idoneità non agonistica**.

- <https://www.feder ciclismo.it/it/infopage/certificazioni-di-idoneita-alla-pratica-sportiva/1d2200df-1b97-4c5a-9ea8-f406265ff564/>

Metodo di Pagamento:

- Contanti
- Pos
- Bonifico:
ASD Oneleven MTB
Unicredit
Iban: IT86Z0200805243000105201523
Bic: unicritm1751

Info Line:

- Segreteria: Monica 335 66 85 109 – Miriam 331 57 32 537
- Tecnici: Dario 334 18 40 733 - Fabrizio 338 87 59 627
- mtb@onelevenschool.com
- www.onelevenscuolamtroma.com

Links:

- https://www.instagram.com/oneleven_mtb_school/
- <https://www.facebook.com/111mtb/?ref=bookmarks>
- <https://www.youtube.com/channel/UCGnvggcRrpcPkB2G9wX6Z6Q>