



Tränare: Jonas Berglund

Telefon: 0722158936

Grängesbergs Motorsällskap

Motocrosskola

2024

**Torsdagar 17:30-19:30 för barn upp till 12år. 50cc, 65cc och 85cc.
Sommaruppehåll under Juli månad (ingen träning under denna period).**

Tidsschema (ca tider)

17:30	Uppvärmning + närvaro
17:40	Friåkning och lära känna banan
18:00	Övningar från övningsbanken nedan
18:30	Gemensam PAUS för alla
18:45	Övningar från övningsbanken nedan
19:15	Friåkning och öva på det man lärt sig
19:25	Samling och avslut

Övningsbank

Följande fokusområden kommer vi att träna på under säsongen.

- Kurvträning
- Positionering på crosscykel
- Ta sig upp när man ramlat
- Bromsträning
- Hitta nya spår
- Startträning
- Hoppträning
- Teknikbanor
- Balansträning
- Omkörningsteknik

Läs mer på sida 2 och 3.



Tränare: Jonas Berglund
Telefon: 0722158936

Information, regler och annat bra att veta:

- Vi tänker på att:
 - Vi är schyssta kompisar
 - Alla får vara med
 - Inga frågor är dumma frågor
 - Vi nedvärderar inte varandra eller varandras crossar
 - Vi ger varandra beröm
 - Vi är här för att ha kul
- Krav på medlemskap för att få vara med och träna, så se till att betala fakturan för medlemskapet.
Det är ok att prova på 2 gånger utan krav på medlemskap.
- Obligatorisk skyddsutrustning enligt Svemos reglemente: Hjälms, Ryggskydd, crosskängor, bröstskydd, armbågsskydd, knäskydd, handskar, crossglasögon. Tänk på ert barns säkerhet!
- All körning sker under föräldrars uppsikt. Krav från SVEMO att minst en vårdnadshavare måste närvara.
- Föräldrar ställer upp som flaggvakter under åkningen, annars kan vi inte köra.
- Jag kommer vara ensam tränare och behöver koncentrera mig på den Stora gruppen som kör på Stora banan.
Därför kommer föräldrars närvaro och engagemang vara avgörande för att den mindre gruppen ska kunna köra.
Jag kommer absolut finnas som stöd även för de mindre och svara på frågor och stötta med tips i den mån jag hinner med.
- **Uppdelning av gruppen:**
"Erfarna" åkare som känner sig bekväma att åka på stora banan med 65-85cc crossar är ena gruppen, kallas "Stora gruppen". Eventuella 50cc åkare med samma körförmåga som de större får även dem vara med i Stora gruppen.
"Nybörjare" samt yngre åkare på 50-65cc är den andra gruppen, kallas "Lilla gruppen".
Stora gruppen kommer köra på nedre delen av stora banan, alternativt 80-banan, på den första övningssessionen innan pausen. Då har lilla gruppen tillgång till minicrossbanan och startrakan. Efter pausen kommer Stora gruppen att köra på den övre delen av stora banan. Då får Lilla gruppen möjlighet att åka på den nedre delen av stora banan om de vill, förutsatt att föräldrarna har översikt över sina barn och är flaggvakter.
- Se till att barnen är ombytt till uppvärmningen så att vi snabbt kan komma ut på banan, crosskängor och hjälm kan man vänta med.
- Se till att inte proppa i barnen världens middag innan träningen, det kommer hämma barnen mer än vad det ger. Se istället till att få i barn något lätt som t.ex. drickyoghurt, smörgås eller banan. Ta även med något mer som barnen kan fylla på med i pausen.



Tränare: Jonas Berglund

Telefon: 0722158936

- **Information om Guldhjälmslicens:**

Eftersom jag är utbildad barnledare och GMS är en Svemo-ansluten klubb så finns det möjlighet för barnen att ta Guldhjälmslicens under säsongen. Anmäl intresse i början av säsongen.

- Guldhjälmslicensen gäller för barn upp till 12år.

- Det är krav från Svemo att utbildningen måste pågå under minst 3 månader. Så börjar man på våren så är man klar till hösten.

- Minst en förälder ska genomgå utbildningen tillsammans med barnet.

- Guldhjälmslicens kan tas på 50cc fr.o.m. kalenderåret då barnet fyller 7år, och på 65cc/85cc fr.o.m. kalenderåret då barnet fyller 8år.

- Guldhjälmslicens krävs för att man ska kunna tävla.

- Guldhjälmslicens krävs för att man ska kunna träna med full försäkring på Svemo anslutna banor. Vid tränarledd träning har alla barn upp till 12 år halvförsäkring genom banlicensen.

- Ta gärna med urväxt crossutrustning för försäljning som kan hitta nya ägare.
- Vid frågor kring Crosskolan, kontakta Jonas Berglund, 0722158936.
- Vid frågor kring klubbens verksamhet i övrigt, kontakta kontakt@gmscross.se, eller prata med mig eller någon annan medlem vid tillfälle.
- Läs mer om Grangesbergs motorsällskap på <https://www.gmscross.se/>
- Läs mer om Crosskolan på <https://www.laget.se/GrangesbergsMS-Crosskolan>
- Läs mer om hur barnen är försäkrade när de kör: <https://www.svemo.se/vara-sportgrenar/generell-information/forsakring-for-forare-mc-och-skoter>
- Läs mer om Svemos regelverk: <https://regler.svemo.se/regelbocker/motocross>
- Vid olyckor, ring 112 vid behov.