

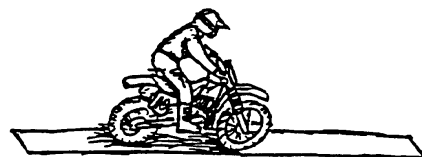
## KOORDINATION - KROPPENS RÖRELSEFÖRMÅGA

Med hjälp av nervsystemet styr hjärnan samspelet mellan våra muskelrörelser och våra sinnen (b.la. syn, hörsel, känsel och balans). Koordination kan definieras som "förmågan att snabbt kunna lära in nya rörelsemönster liksom förmågan att kunna ändra och anpassa sina rörelser efter nya anvisningar och situationer".

Några av de koordinativa faktorerna man kan träna:

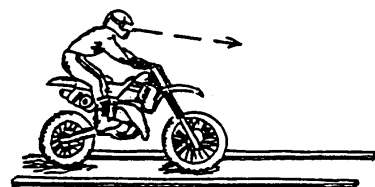
### BALANS

Balans är att i olika situationer kunna hålla jämvikten och att återfå jämvikten om den rubbas. Balans krävs i samtliga motorcykelövningar.



### REAKTIONSFÖRMÅGA

Reaktionsförmåga är förmåga att reagera på olika signaler. T ex när man - *känner något* ("någon tar på dig") - *ser något* ("startgrinden faller") - *hör något* ("någon ropar hej").



### RYTMIK

Rytmsk förmåga är att röra sig rytmiskt och avslappnat. Alla goda rörelser utförs med en viss rytm. Denna kan formas av individen själv (vid motorcykelåkning).



### DIFFERENTIERINGSFÖRMÅGA

Differentieringsförmåga är att kunna utföra rörelser med lämplig hastighet, styrkeinsats och precision.

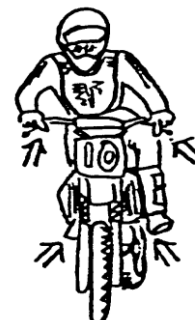
T ex - anpassa farten in i en kurva - anpassa bollkastet i rörelse och styrka så att mottagaren kan fånga bollen.



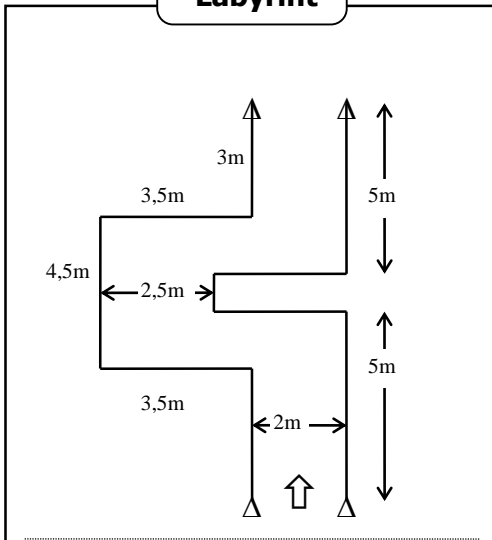
### TIMING

Timing bestämmer hur vi samordnar kroppsdelars rörelser till en följsam helhetsrörelse.

T ex samordna föraren och motorcykeln till en "helhet" vid olika situationer.



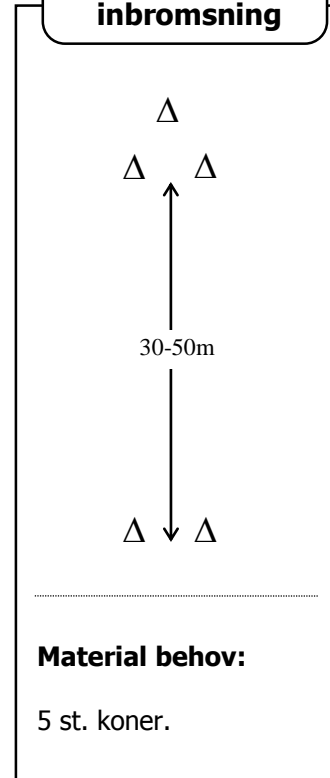
**Övning 1.  
Labyrint**



**Material behov:**

Läkt (ca 34m) sågade i  
längder enligt bild.  
Alt: Märkband  
4 st. koner.

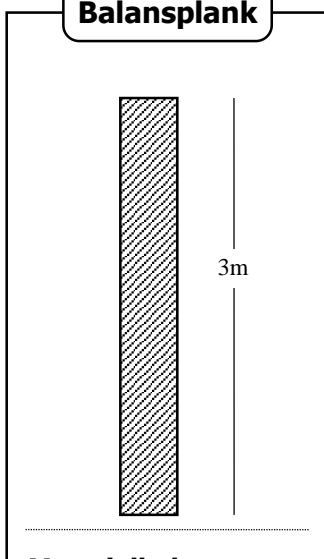
**Övning 2.  
Acceleration och  
inbromsning**



**Material behov:**

5 st. koner.

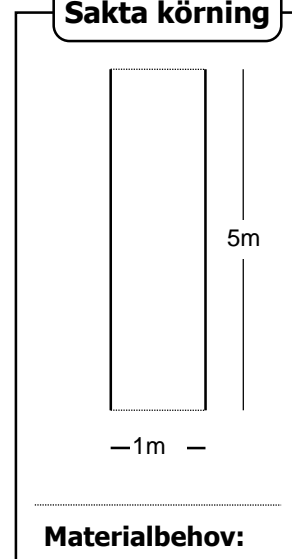
**Övning 3.  
Balansplank**



**Materialbehov:**

Planka 2" x 4"

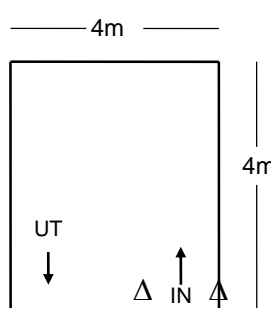
**Övning 4.  
Sakta körning**



**Materialbehov:**

Märkband eller  
1"x1" läkt 10m.

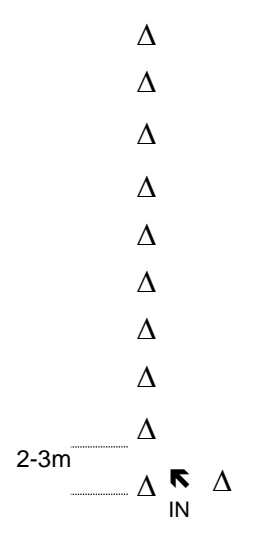
**Övning 5.  
Garage-  
vändning**



**Material behov:**

Märkband eller  
läkt (ca: 12 m)  
2 st. konor

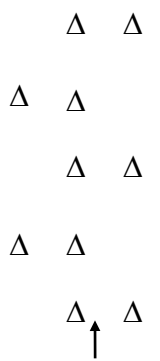
**Övning 6.  
Serpentin**



**Material behov:**

10-12 konor

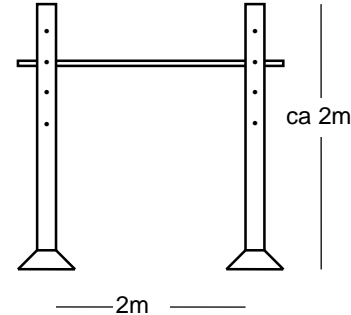
**Övning 7.  
Slalom**



**Materialbehov:**

10 st. konor.

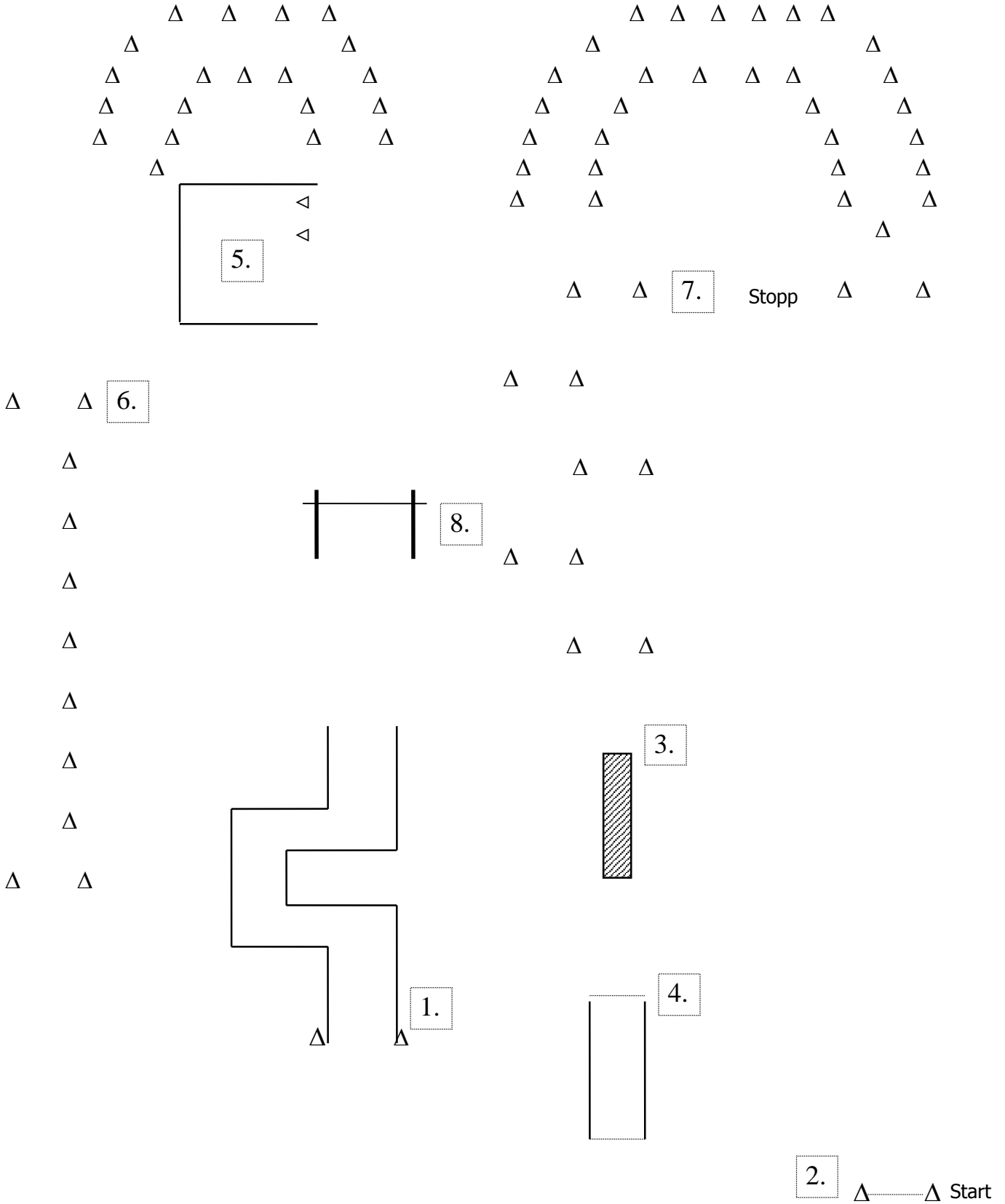
**Övning 8.  
Kryphinder**



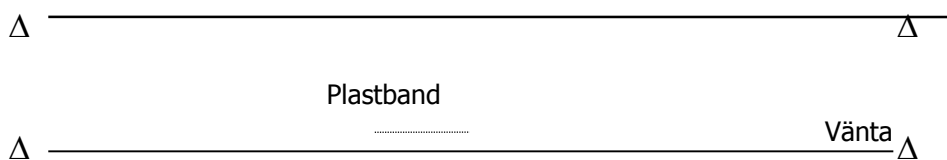
**Materialbehov:**

Läkt 2 st x 2m  
Stav ca 2m

**KOORDINATIONSBANA**



Alt.  
skogsslinga,  
crossbana



<b>Moment</b>	<b>Utförande</b>	<b>Anmärkning</b>
<b>1</b>	Kör genom labyrinten utan att stanna eller köra på markeringen. STÅ UPP!	
<b>2</b>	Acceleration- därefter inbromsning till stillastående med en fot i marken vid konen.	En kontrollant vid stoppkonan vinkar fram nästa när framförvarande har åkt.
<b>3</b>	Kör över plankan - fram och bakhjul ska passera över plankan i hela dess längd.	Blicken långt fram - stå upp.
<b>4</b>	Kör så sakta du kan mellan markeringarna utan att stanna eller sätta ner foten.	Blicken långt fram- pröva att sitta ner och att stå upp
<b>5</b>	Kör genom porten och gör en vänster sväng inom markeringen utan att stanna eller sätta i foten.	Byt håll efter ett antal gånger.
<b>6</b>	Kör genom serpentinerna utan att stanna eller köra på konerna.	
<b>7</b>	Se moment 6	
<b>8</b>	Kör under hindret utan att riva ribban. OBS! Ribban på rätt sida.	Ribban höjs eller sänks beroende på mc-storleken.
<b>9</b>	Köra ett träningsheat med startgrind.Max 10 startande. Ej några luckor mellan de startande.	