

Rozdělení dovedností jezdce podle jednotlivých kategorií

PROMESA / RŮŽOVÁ

- Jízda v terénu, přes kořeny, přes kameny
- Zvládnuté zastavení / rozjezd, rozjezd opačnou nohou
- Nešlapat příšlapem, ale kruhovým šlapáním (kvůli plynulosti pohybu a změnám polohy těžiště)
- Poloha nohy na pedálu přední částí chodidla (lepší flexibilita, jeden volný kloub navíc)
- Správné držení kola za řídítka, postoj na kole, prsty na brzdách
- Kontrolované šlápnutí nohou na zem (najít si místo, kam si šlápne a cíleně na něj položit nohu) – nácvik: přejezd desky a našlápnutí na desku
- Jezdit všechno bez odhazování kola a bez poskakování
- Délka nácviku této úrovně u malých dětí (5-6 let) cca 1 rok, u starších úměrně méně

POUSSIN

- Odhazování předního a zadního kola. Zvedání pohybem těla, ne rukama, při tréninku přehánět pohyby jednotlivých fází. Tlumit rukama dopady.
- Dokonale zvládnuté klidové stání bez poskakování
- Překážky do výšky 4 palet sjíždět, případně seskakovat bokovkou
- Nahoru na překážky vyjíždět buď na kola, nebo do ližiny a přes pedál
- Stoupání krabem do kopce, v sytkém terénu položit kolo a počkat, až si pevně sedne, pak teprve další krok. Držet kolo svisle, nenaklánět ke svahu
- Technika sjezdů – zásed
- Krátké poskoky tělovkou dopředu
- Neučit seskoky po zadním kole
- Trénink nehnat do výšky překážek, soustředit se na přesnost provedení

BENJAMIN

- Poslední kategorie, kde rodič ještě může být jezdcům nápomocen
- Na konci této kategorie by měl už jezdec umět všechny prvky: 100% odhazování předního zadního kola, seskoky po zadním, výskoky nahoru, tělovky, 100% rovnováha)
- Tahání a spouštění kola, nástup do pedálů
- Výskok nahoru do kol nebo do ližiny (pět palet, z toho ale ta horní otočená – přesnost)
- Bokovka na obě strany
- Velký význam cizího trenéra – nenosí si domů spory mezi rodičem a jezdcem
- Stále preferovat přesnost provedení prvku před výškou/délkou skoků

MINIME

- Upevňování prvků z benjaminů
- Zvětšování délky skoků, výšky seskoků/výskoků
- Stále dbát na přesnost provedení
- Minime už je schopen si sám hledat informace a vlastní cestu