



# DĚTSKÉ BIKOVÉ KEMPY 2025

Hravě a bezpečně na kole v terénu!






Lesní stezky, klopenky, traily, skoky – každý den nové zážitky! Naše kempy jsou především **bikovou školou**, kde učíme děti jezdit v terénu **hravou a bezpečnou formou**. V bikové škole máme zásadu: nejprve pomalu, potom rychle. Děti tak učíme plynulé jízdě, plynulému projetí klopenek a skákání s důrazem na správný odraz. Naším hlavním cílem je, aby měly děti kolo pod kontrolou, vyvarovaly se pádů a užily si jízdu v terénu.

Vše začíná na **bikovém hřišti**, kde si děti osvojují základy jízdy v terénu. Postupně se učí **správné průjezdy zatáčkami, brzdění, sjíždění prudších sjezdů nebo třeba skákání**. Každé dítě postupuje podle své úrovně a věku – od prvních terénních zkušeností až po pokročilé dovednosti.






 **Podrobný popis dovedností a úrovní najdete [zde](#).**

**Jak probíhá kemp?** Každý den je jiný, ale vždy je zaměřený na zábavnou výuku jízdy na horském kole. Nejde nám o najíždění kilometrů nebo dlouhé výlety – **cílem je, aby si děti jízdu v terénu opravdu užily!**

Každý týdenní kemp zahrnuje:

-  Celodenní výuku v bikové škole – zlepšení techniky jízdy v terénu
-  Zkušené a vyškolené instruktory
-  Oběd a svačinu každý den
-  1× malý výlet
-  1× dovednostní závod

**Denní program (pondělí – pátek):**

-  **9:00** – Příchod dětí
-  **9:00 – 9:30** – Zahájení programu, kontrola kol, rozdělení do skupin
-  **9:30 – 11:30** – Dopolnední trénink: technika jízdy v terénu
-  **12:00 – 13:00** – Pauza na oběd (možnost i 13:00 – 14:00)
-  **13:00 – 16:00** – Odpolední program: jízda na trailech, nácvik skoků, klopenek a dalších dovedností

**Jak se přihlásit?**

-  **Více informací a registrace na:** [sportsumava.cz](https://sportsumava.cz)
-  **Podívejte se, jak vypadají naše kempy na [instagramu](#).**