

Уровень 1

Уровень 2

Уровень 3

Уровень 4

Уровень 5

Цель: прыгнуть кочку с помощью меньшей кочки

Развиваемые навыки:

- о прочувствовать момент ускорения
- о прочувствовать скорость захода на прыжок и необходимое ускорение

## Условия

### Площадка:

- площадь: 40м x 5м
- зацеп: хороший
- рельеф: плоский с кочками

### Инвентарь:

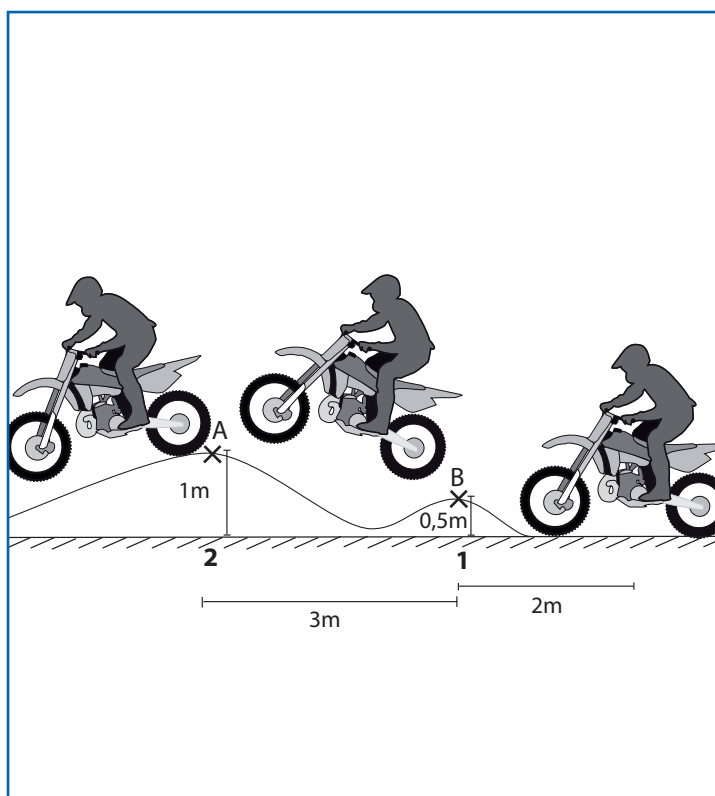
- фишки: 4 - 6

## Инструкция

- Заход на прыжок на маленькой скорости
- Смело и сильно ускориться за 2 м до кочки 1
- Приземлиться задним колесом после точки А

## Критерии выполнения

- Оба колеса приземляются после точки А
- Ускорение не раньше 2 м до разгонной кочки
- Оба колеса находятся в воздухе между кочками 1 и 2



## Критерии реализации

### Положение:

- ноги полусогнутые
- тело центрально над подножками
- руки слегка согнуты (в локтях не прямые!)

### Управление:

- заход на 1 передаче для 85"
- заход на 2 передаче от 125"
- смело и живо ускориться за 2 м до точки В
- слегка согнуть ноги при заезде на первую кочку
- в полете вернуться в исходную позицию

### Восприятие информации:

- зрение: - взгляд на В во время захода на прыжок
- взгляд на А до прибытия в точку отрыва В
- тело: - через подножки и ручки руля вплоть до прибытия в точку В

## Возможные сложности

Наблюдаемые сложности	Возможные объяснения	Решение
• Мотоцикл врезается в кочку 2 - в точку А или еще раньше	- недостаточное ускорение	-> обозначить фишками зону ускорения -> требовать полное ускорение
• Спортсмен перепрыгивает кочку 2 и приземляется на плоское	- слишком «зажатый» корпус спортсмена - слишком высокая скорость разгона	-> больше гибкости и раскрепощения от спортсмена -> снизить скорость захода на прыжок -> обозначить фишкой точное место ускорения (вплоть до точки В)

## Эволюция упражнения

### Спортсмен не справляется:

- Снизить высоту кочки 2
- Уменьшить расстояние между кочками

### Спортсмен справляется:

- Снизить высоту разгонной кочки 1
- Увеличить расстояние между кочками
- Увеличить высоту кочки 2

Уровень 1

**Уровень 2**

Уровень 3

Уровень 4

Уровень 5

Цель: прыгнуть выше с помощью загрузки подножек

Развиваемые навыки:

- синхронизация ускорения / загрузки подножек
- подвижность на мотоцикле

## Условия

### Площадка:

- площадь: 40м x 5м
- зацеп: хороший
- рельеф: плоский с кочками

### Инвентарь:

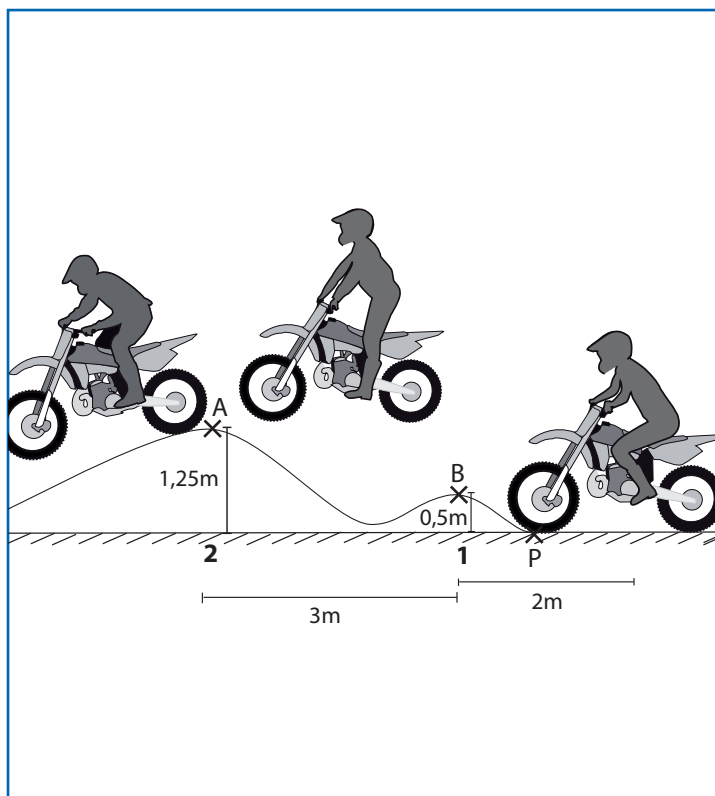
- фишки: 4 - 6

## Инструкция

- Смело и сильно ускориться за 2 м до кочки 1
- Быстро согнуть ноги и присесть к мотоциклу в точке Р и, загрузив подножки, «придавить» мотоцикл своим весом

## Критерии выполнения

- Оба колеса приземляются после точки А
- Подвески сжаты на кочке 1
- В воздухе мотоцикл горизонтален. Переднее и заднее колесо на одной высоте в полете.



## Критерии реализации

### Положение:

- стоя до точки Р
- ноги согнутые в 'Р'
- корпус над подножками
- ноги и руки прямые, как только переднее колесо проходит 'Р'
- ноги и руки снова сгибаются, когда заднее колесо ставится на землю

### Управление:

- надавить на подножки, чтобы прижать мотоцикл в 'Р'
- открыть газ, ускориться и выпрямиться после 'Р'
- слегка согнуть руки-ноги и амортизировать на приземлении

### Восприятие информации:

- **зрение:** - взгляд на вершину второй кочки
- **тело:** - через подножки чувствовать сжатие и обратный ход подвески

## Возможные сложности

Наблюдаемые сложности	Возможные объяснения	Решение
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Заднее колесо недостаточно отрывается от земли</li> <li>• Заднее колесо приземляется до 'А'</li> <li>• Мотоцикл в воздухе не горизонтален</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- загрузка подножек происходит до или после точки 'Р'</li> <li>- недостаточная загрузка подножек или недостаточное ускорение</li> <li>- спортсмен слишком зажат</li> <li>- недостаточная загрузка подножек</li> <li>- плохая синхронизация ускорения и распрямления спортсмена</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-&gt; обозначить фишками место загрузки 'Р'</li> <li>-&gt; отрабатывать загрузку мотоцикла и сжатие подвески при разгоне и остановке (без прыжка)</li> <li>-&gt; отрабатывать синхронизацию «ускорение-распрямление» на ровном месте (без прыжка)</li> </ul>

## Эволюция упражнения

### Спортсмен не справляется:

- Тренироваться только на одной кочке
- Тренировать импульс отталкивания на ровной поверхности без кочек

### Спортсмен справляется:

- Снизить высоту разгонной кочки 1
- Увеличить расстояние между кочками
- Увеличить высоту кочки 2

Уровень 1

Уровень 2

Уровень 3

Уровень 4

Уровень 5

Цель: создать отталкивающий импульс за счет выпрямления ног

Развиваемые навыки:

- о координация сгибания/выпрямления ног
- о еще большая подвижность на мотоцикле

### Условия

#### Площадка:

- площадь: 40м x 5м
- зацеп: хороший
- рельеф: плоский с кочками

#### Инвентарь:

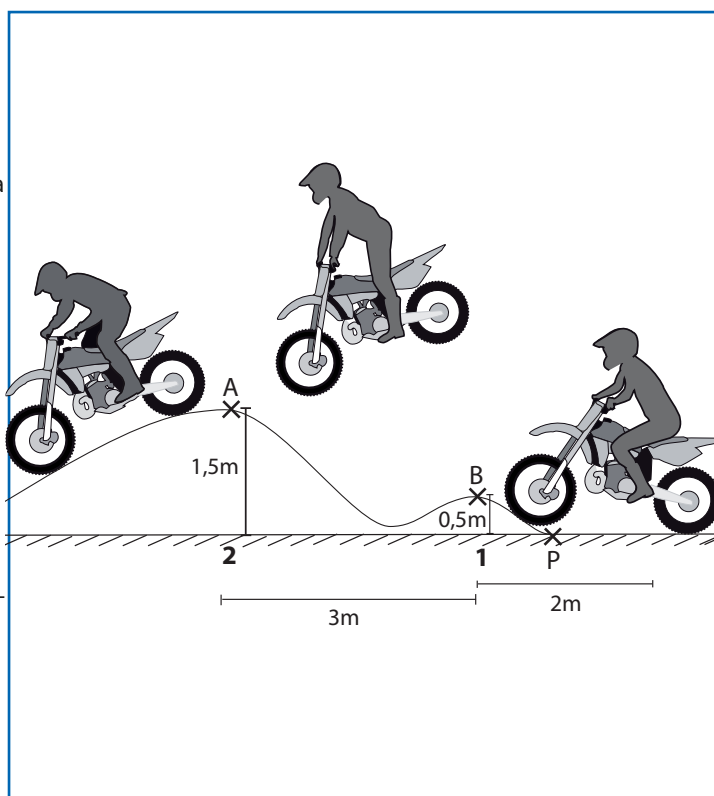
- фишки: 4 - 6

### Инструкция

- Смело и живо ускориться за 2 м до точки В
- Согнуть ноги на разгонной кочке
- Выпрямить ноги в момент отрыва
- Мягкое приземление на полусогнутые ноги

### Критерии выполнения

- Заднее колесо находится выше переднего в воздухе и на приземлении
- Ноги выпрямлены при отрыве с разгонной кочки в точке В



### Критерии реализации

#### Положение:

- стоя до точки Р
- ноги сильно согнуты в 'Р'
- ноги выпрямлены в точке В
- ноги согнуты в момент приземления на кочку 2

#### Управление:

- ускориться в точке Р
- загрузить подножки в точке Р
- поднять заднюю часть мотоцикла выше передней за счет распрямления ног

#### Восприятие информации:

- зрение: - взгляд на вершину второй кочки
- тело: - чувствовать положение тела и мотоцикла через подножки и через раму прижатыми к ней икрами

### Возможные сложности

Наблюдаемые сложности	Возможные объяснения	Решение
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Переднее колесо выше заднего в воздухе</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- недостаточное выпрямление ног</li> <li>- выпрямление ног в неправильный момент времени</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-&gt; отрабатывать упражнение на ровном месте при разгоне и остановке (симуляция прыжка)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Спортсмен в момент приземления слишком зажат (риск перевернуться при подбое)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- не успел подготовиться к приземлению (не согнул ноги)</li> <li>- задержался и не успел подать корпус вперед за мотоциклом в полете</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-&gt; отрабатывать прыжки с приземлением на плоское, чтобы спортсмен приучился амортизировать приземление</li> <li>-&gt; плечи над рулем во время полета</li> </ul>

### Эволюция упражнения

#### Спортсмен не справляется:

- То же самое упражнение на велосипеде на месте (придавить - оттолкнуться), чтобы почувствовать импульс отталкивания

#### Спортсмен справляется:

- Пробовать приземляться на переднее колесо

Уровень 1

Уровень 2

Уровень 3

Уровень 4

Уровень 5

Цель: научиться поднимать сначала переднее, потом заднее колесо

- Развиваемые навыки:
- о координация движений
  - о подвижность на мотоцикле
  - о амплитуда телодвижений

### Условия

#### Площадка:

- площадь: 40м x 5м
- зацеп: хороший
- рельеф: плоский с кочками

#### Инвентарь:

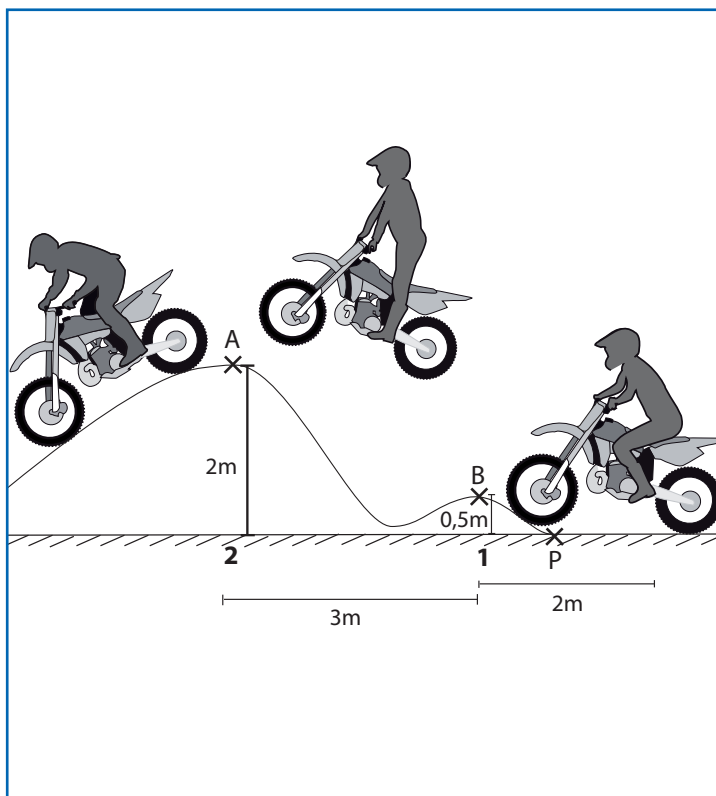
- фишки: 4 - 6

### Инструкция

- Энергично ускориться за 2 м до точки В
- Сильно согнуться и придавить мотоцикл
- Энергично выпрямить ноги и руки (с акцентом вверх!)
- Переместить корпус вперед
- Мягко приземлиться

### Критерии выполнения

- Спортсмен стоит прямо в полете
- Руки и ноги выпрямлены
- Переднее колесо уходит вверх в полете
- Положение мотоцикла в полете МЕНЯЕТСЯ (сначала зад ниже перед, потом горизонтально, потом зад выше перед)



### Критерии реализации

#### Положение:

- сильно согнуты ноги и руки в точке P
- руки и ноги прямые после 'B'
- мягко согнулся и амортизировал приземление

#### Управление:

- ускориться и загрузить подножки в 'P'
- сильно потянуть руль в момент отрыва
- потянуться вверх туловищем
- согнуть ноги, когда переднее колесо будет пролетать над 'A' (это добавит скорости и подготовит к приземлению)

#### Восприятие информации:

- **зрение:** - взгляд на вершину второй кочки
- **тело:** - чувствовать мотоцикл через подножки и через упор в руль

### Возможные сложности

Наблюдаемые сложности	Возможные объяснения	Решение
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Приземление на горизонтальном по отношению к земле мотоцикле</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- недостаточно тянет руль вверх</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-&gt; отрабатывать рывок руля и отрыв переднего колеса при остановке на ровном и просто стоя в балансе</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Переднее колесо не уходит вверх в полете</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- то же самое</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Приземление на заднее колесо</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- спортсмен зажат</li> <li>- спортсмен расположен слишком сзади в момент отрыва в B</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-&gt; центральная позиция на мотоцикле в момент отрыва, взгляд вперед</li> </ul>

### Эволюция упражнения

#### Спортсмен не справляется:

- Отрабатывать сначала только рывок руля

#### Спортсмен справляется:

- Делать два подобных прыжка подряд (позволяет отработать координацию и различную скорость захода на серию прыжков)

Уровень 1

Уровень 2

Уровень 3

Уровень 4

Уровень 5

Цель: выиграть в скорости за счет снижения высоты прыжка

Развиваемые навыки:

- амортизация прыжка передним колесом и поднятие заднего колеса
- координация движений

### Условия

#### Площадка:

- площадь: 40м x 5м
- зацеп: хороший
- рельеф: плоский с кочками

#### Инвентарь:

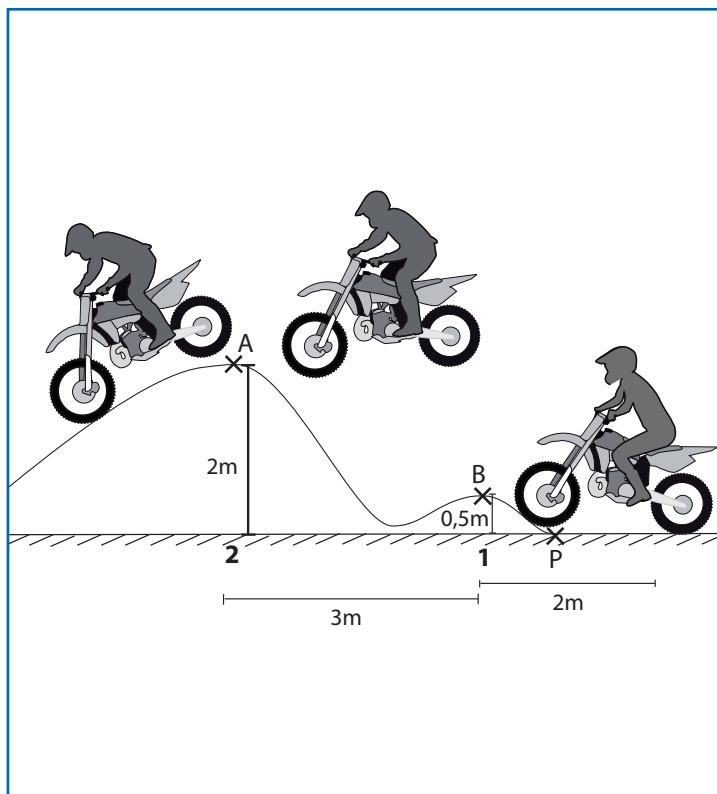
- фишки: 4 - 6

### Инструкция

- Заходить на прыжок хорошо разогнавшись без ускорения
- Оттолкнуть руль от себя и подыграть ногами в точке В (создать импульс отталкивания)
- Корпус вперед в момент отрыва
- Приземление на переднее колесо

### Критерии выполнения

- Переднее колесо почти касается точки А
- Перед мотоцикла опущен ниже зада в течение всего полета
- Первым касается земли переднее колесо



### Критерии реализации

#### Положение:

- грудь вперед
- ноги согнутые, затем выпрямляются

#### Управление:

- газ прерывается в момент отрыва
- импульс ногами и отталкивание руля от себя в точке В

#### Восприятие информации:

- зрение: - взгляд на вершину второй кочки
- тело: - чувствовать давление на руль

### Возможные сложности

Наблюдаемые сложности	Возможные объяснения	Решение
• Переднее колесо врезается в кочку 2	- слишком задавил руль - слишком низкая скорость захода на прыжок	-> обозначить зону разгона фишками
• Перед мотоцикла задран в полете	- недостаточно задавил руль в точке В	-> отрабатывать придавливание руля на одной кочке (стараться, чтобы переднее колесо касалось земли все раньше и раньше)

### Эволюция упражнения

#### Спортсмен не справляется:

- Уменьшить высоту второй кочки

#### Спортсмен справляется:

- Стараться экономить телодвижения (рассчитывать минимально необходимые усилия и движения, при которых упражнение будет выполнено)