

Уровень 1

Уровень 2

Уровень 3

Уровень 4

Уровень 5

Цель: преодолеть ступеньку с ударом передним колесом

Развиваемые навыки:

- точность действий
- подвижность на мотоцикле

Условия

Площадка:

- площадь: 15 м x 5 м
- зацеп: хороший
- рельеф: ступенька

Инвентарь:

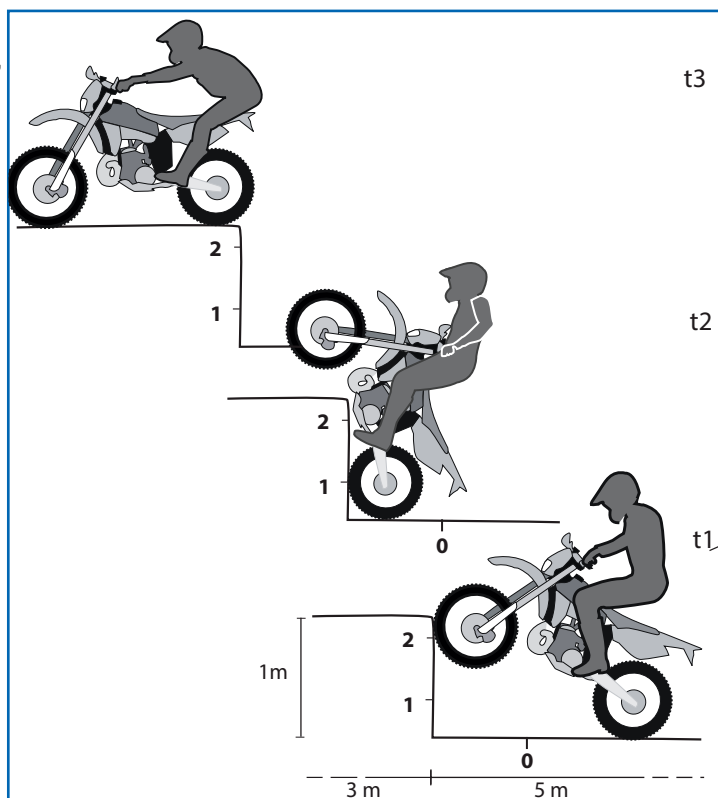
- фишка: 1

Инструкция

- Поднять переднее колесо в '0' (первый раз открыть газ)
- Ударить передним колесом в '2' (3/4 высоты ступеньки) + второй раз открыть газ
- Сбросить газ, когда заднее колесо коснется '1'

Критерии выполнения

- Преодолеть ступеньку, не сбрасывая ноги на землю
- Мотоцикл не касается «брюхом» ступеньки



Критерии реализации

t3

Положение:

- грудь и таз сзади подножек в '0'
- t1: руки вытянуты + ноги согнуты
- t2: таз у руля, затем амортизировать ногами
- t3: руки вытянуты + таз сильно сзади

Органы управления:

- '0': газнуть
- t1: второй раз газнуть
- t2: сбросить газ

Действия:

- '0': тянуть руль на себя и газнуть
- t1: двигать руль вперед согнутыми руками + газнуть
- t2: таз к рулю + сбросить газ
- t3: толкать руль от себя + таз назад!

Восприятие информации:

- **взгляд:** - в '0' взгляд на '2'
- в t1 взгляд на следующее препятствие
- **телесно:** - через руль и подножки чувствовать контакт с землей и ступенькой

Возможные сложности

Наблюдаемые сложности	Возможные объяснения	Решение
• Мотоцикл касается «брюхом» ступеньки	- Переднее колесо не бьет в '2'	-> Поднимает мотоцикл «на козла» слишком поздно
• Заднее колесо проскальзывает по ступеньке	- Газ остался открытым в t2	-> полностью сбросить газ, как только спортсмен почувствует, как заднее колесо трогает ступеньку
• Повис на ступеньке	- Спортсмен застыл в положении «таз у руля»	-> отталкивать руль от себя, чтобы поставить мотоцикл на землю

Эволюция упражнения

Спортсмен не справляется:

- Уменьшить высоту ступеньки
- Более резвый разгон
- То же самое упражнение на триальном мотоцикле

Спортсмен справляется:

- Сделать полную остановку перед ступенькой
- Заход на ступеньку из поворота
- Изменять высоту ступеньки