

Уровень 1

Уровень 2

Уровень 3

Уровень 4

Уровень 5

Цель: научиться разворачивать мотоцикл

Развиваемые навыки: ○ использование заднего тормоза
○ владение скольжением (баланс)

Требования

Площадка:

- площадь: 30м x 10м
- зацеп: слабый
- рельеф: плоский разворот

Инвентарь:

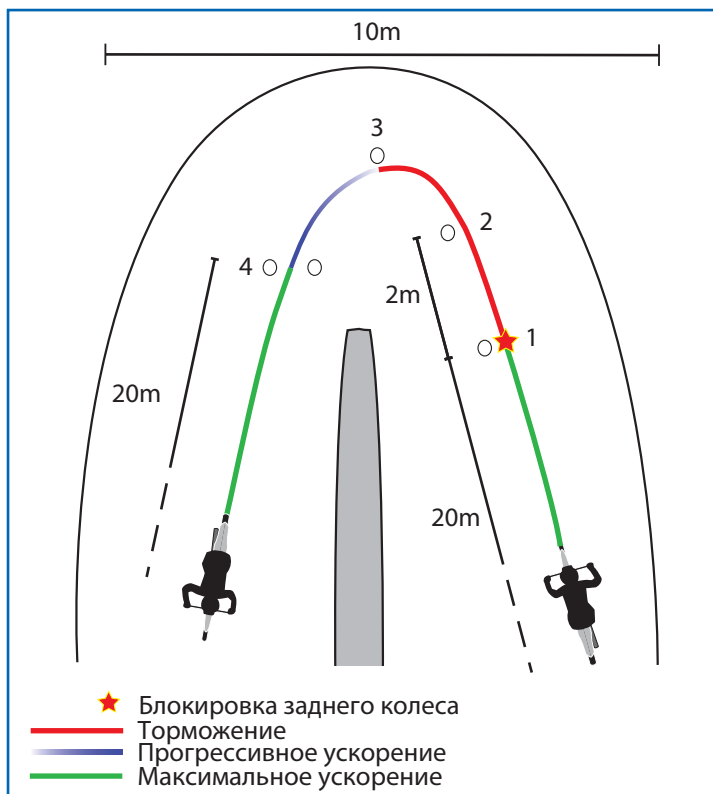
- фишки: 5

Инструкция

- Заблокировать заднее колесо и выжать сцепление у фишки 1
- Повернуть плечи внутрь поворота и сесть у фишки 2
- Прогрессивное ускорение у фишки 3
- Две ноги на подножках + максимальное ускорение у фишки 4

Критерии выполнения

- Выход в прямую линию после проезда между фишками 4-5
- Не заканчивать разворот сбрасыванием газа.



Критерии реализации

- **Положение:**
 - стоя на ногах до '1'
 - сесть вперед на седло в '2'
 - таз впереди подножек в '4'
- **Управление:**
 - выжатое сцепление и заблокированный задний тормоз с '1' до '3'
 - отпущен задний тормоз и выкручивается газ с ускорением в '3'
 - газ выкручен полностью в '4'
- **Восприятие информации:**
 - **взгляд:** - в заходе на поворот взгляд на '1'
 - в '1' взгляд на '3'
 - в выходе с '2' взгляд на '4'
- **тело:** чувствовать скольжение через подножки

Возможные сложности

Наблюдаемые сложности	Возможные объяснения	Решение
• Спортсмен садится, чтобы заблокировать заднее колесо	- боязнь падения - неправильное расположение таза над мотоциклом - корпус слишком сзади над седлом	-> заблокировать заднее колесо по прямой стоя на подножках -> садиться на бак
• Глохнет двигатель	- неправильная работа сцеплением - неправильная настройка холостого хода	-> сначала выжать сцепление, потом задний тормоз -> добавить оборотов

Эволюция упражнения

Спортсмен не справляется:

- Увеличить или уменьшить скорость захода на поворот
- Накачать заднее колесо, чтобы легче забрасывалось

Спортсмен справляется:

- Переход на Уровень 2

Уровень 1

Уровень 2

Уровень 3

Уровень 4

Уровень 5

Цель: научиться разворачивать мотоцикл в ограниченном пространстве

Развиваемые навыки:

- синхронизация органов управления
- владение скольжением (баланс)

Требования

Площадка:

- площадь: 30м x 10м
- зацеп: слабый
- рельеф: плоский разворот

Инвентарь:

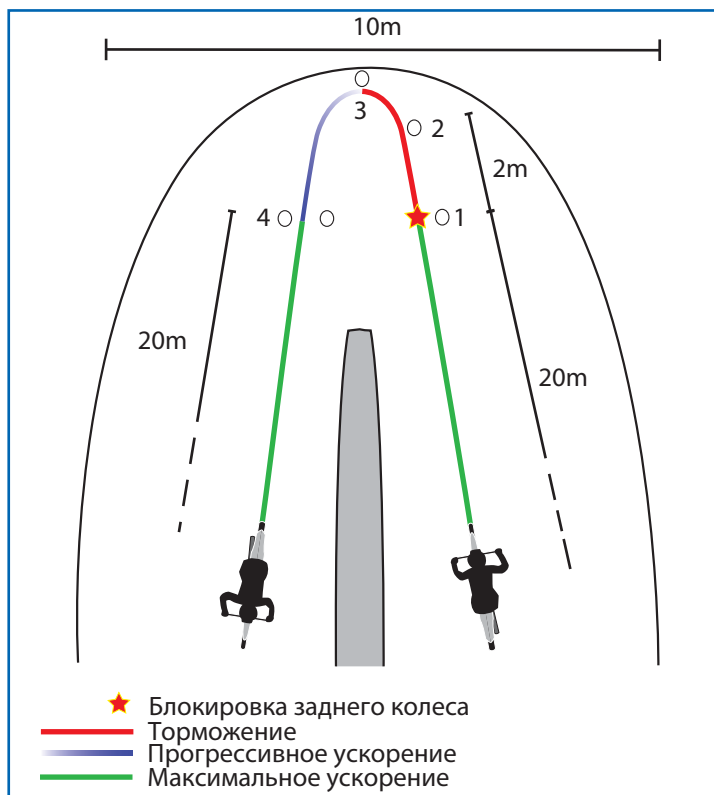
- фишки: 5

Инструкция

- Заблокировать заднее колесо и выжать сцепление у фишки 1
- Повернуть плечи внутрь поворота и сесть у фишки 2
- Понизить передачу между '1' и '3'
- Повернуть голову на '4' в '2'
- Прогрессивное ускорение у фишки 3

Критерии выполнения

- Не останавливаться в '3'
- Не заканчивать разворот сбрасыванием газа.



Критерии реализации

• Положение:

- стоя на ногах до '1'
- сесть вперед на седло в '2'
- начиная с '3', посадка впереди, плечи над рулем

• Управление:

- выжатое сцепление и заблокированный задний тормоз с '1' до '3'
- отпущен задний тормоз и выкручивается газ с ускорением в '3'
- газ выкручен полностью в '4'

• Восприятие информации:

- **взгляд:** - в '2' взгляд на '4'
- **тело:** чувствовать скольжение и зацеп через подножки

Возможные сложности

Наблюдаемые сложности	Возможные объяснения	Решение
• Спортсмен поворачивает голову слишком рано	- слишком концентрируется на повороте головы и забывает про другие действия	-> напомнить о действиях, совершаемых до поворота головы
• Траектория слишком круглая	- неправильное положение на мотоцикле	-> таз и плечи сильнее вперед и развернуть их внутрь поворота

Эволюция упражнения

Спортсмен не справляется:

- Добиваться прямой линии на выходе. Встать рядом, чтобы он повернул голову в нужный момент. Заставить спортсмена почувствовать срыв колеса.

Спортсмен справляется:

- Выполнять упражнение с одной рукой с момента блокировки заднего колеса

Уровень 1

Уровень 2

Уровень 3

Уровень 4

Уровень 5

Цель: разворот с задним тормозом на упоре

Развиваемые навыки: ○ использование рельефа
○ сокращение траектории разворота

Требования

Площадка:

- площадь: 30м x 10м
- зацеп: слабый
- рельеф: разворот с упором

Инвентарь:

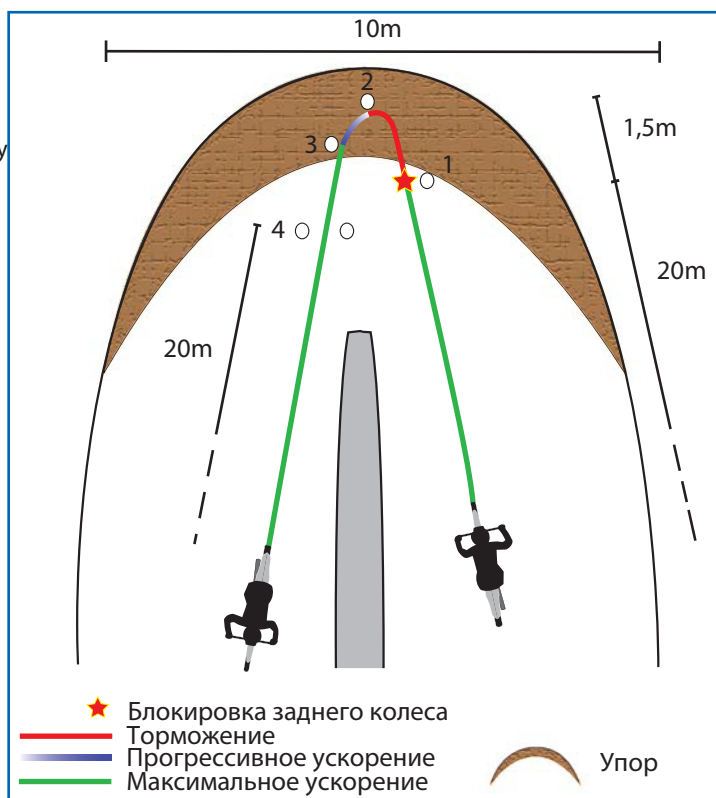
- фишки: 5

Инструкция

- Выжать сцепление и заблокировать заднее колесо в '1'
- Опора на внутреннюю подножку между '1' и '2'
- Сесть в '2'
- Прогрессивное ускорение в '2'
- Максимальное ускорение у фишки 3

Критерии выполнения

- Высокая скорость захода на упражнение вплоть до '1'
- Не останавливаться в '2'
- Обе ноги остаются на подножках



Критерии реализации

• Положение:

- стоя на ногах до '1'
- сесть вперед на седло + плечи над рулем в '1'

• Управление:

- выжатое сцепление и заблокированный задний тормоз в '1'
- отпущен задний тормоз и выкручивается газ с ускорением в '2'
- газ выкручен полностью в '3'

• Восприятие информации:

- **взгляд:**
 - при заходе взгляд на '2'
 - взгляд на '3' в '1'
- **тело:** чувствовать скольжение и зацеп через подножки

Возможные сложности

Наблюдаемые сложности	Возможные объяснения	Решение
• Спортсмен садится на середину седла	- корпус заносит вместе с задним колесом	-> перенести свой вес вперед, плечи над баком
• Занос заднего колеса с '2' до '4'	- слишком резкое ускорение - слишком раннее ускорение со все еще наклоненным мотоциклом	-> добиваться постепенного (прогрессивного) ускорения -> ускорение на вертикальном мотоцикле

Эволюция упражнения

Спортсмен не справляется:

- Вернуться на предыдущий уровень
- Увеличить дистанцию между '1' и '2'

Спортсмен справляется:

- Выполнять упражнение с пальцем на переднем тормозе
- Переход на следующий уровень

Уровень 1

Уровень 2

Уровень 3

Уровень 4

Уровень 5

Цель: научиться разворачивать мотоцикл, используя упор

Развиваемые навыки :
 • использование рельефа
 • сокращение траектории разворота

Требования

Площадка:

- площадь: 30м x 10м
- зацеп: слабый
- рельеф: разворот с упором

Инвентарь:

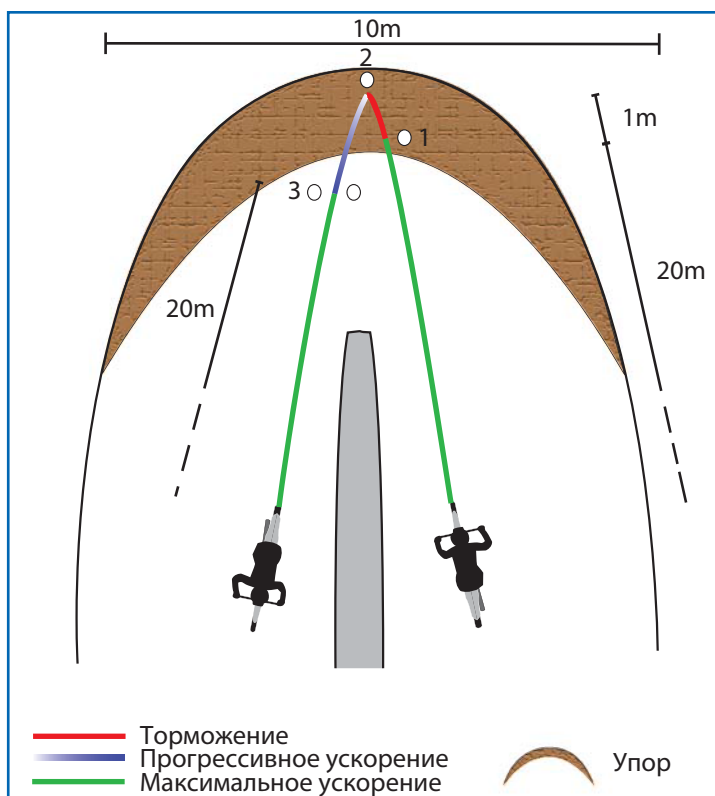
- фишки: 4

Инструкция

- Заблокировать заднее колесо и выжать передний тормоз в '1'
- Сдвинуться вперед с '1' до '2'
- Грузить внешнюю подножку с '2' до '3'

Критерии выполнения

- Вилка прижимается к земле
- Короткая ось разворота (2м)
- Увеличивающаяся скорость выхода из разворота (по сравнению с предыдущим уровнем)



Критерии реализации

- **Положение:**
 - стоя на ногах до '1'
 - сесть вперед на седло + плечи над рулем в '1'
- **Управление:**
 - заблокировать задний тормоз + прогрессивно тормозить передним с '1' до '2'
 - отпустить передний тормоз и ускориться в '2'
- **Восприятие информации:**
 - **взгляд:**
 - при заходе взгляд на '2'
 - взгляд на '3' в '1'
 - **тело:** чувствовать скольжение и зацеп через подножки + чувствовать давление на руки с '1' до '2'

Возможные сложности

Наблюдаемые сложности	Возможные объяснения	Решение
• Вилка не прижимается	- спортсмен недостаточно использует передний тормоз - плечи находятся сзади в '1'	-> сильнее передний тормоз в '1' -> перенести вес вперед (плечи над рулем)
• Слишком большая ось разворота	- слишком поздний взгляд на '3' - мотоцикл недостаточно наклонен во время торможения (с '1' до '2')	-> взгляд на '3' перед прибытием в '2' -> больше грузить внутреннюю подножку

Эволюция упражнения

Спортсмен не справляется:

- Вернуться на предыдущий уровень

Спортсмен справляется:

- Переход на следующий уровень

Уровень 1

Уровень 2

Уровень 3

Уровень 4

Уровень 5

Цель: использовать упор для более эффективного разгона

Развиваемые навыки:

- синхронность (органы управления, перемена опоры)
- баланс

Требования

Площадка:

- площадь: 30м x 10м
- зацеп: слабый
- рельеф: разворот с упором

Инвентарь:

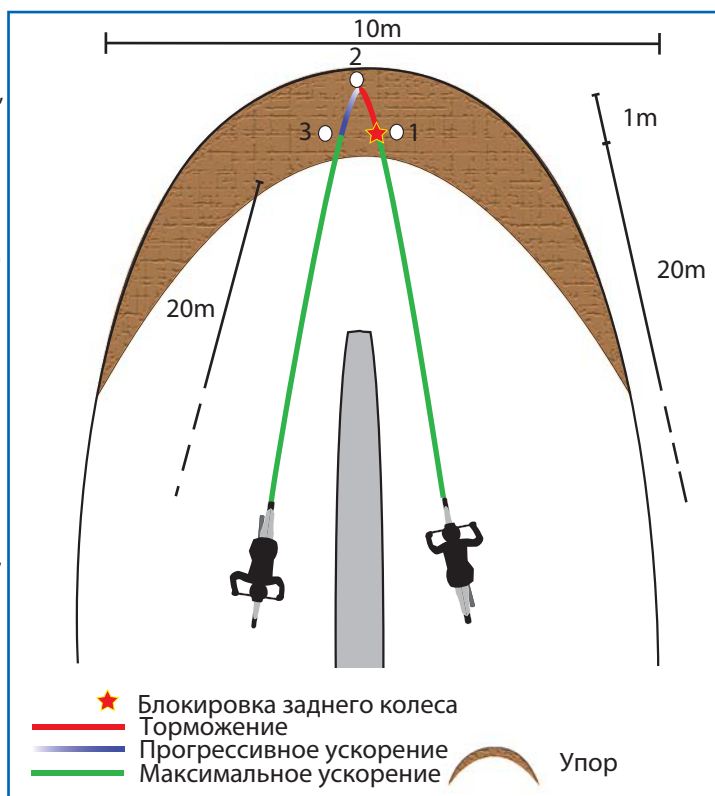
- фишки: 3

Инструкция

- Заблокировать заднее колесо и выжать передний тормоз в '1'
- Загрузить перед с '1' до '2'
- Сесть в '2'
- Закинуть заднее колесо вокруг переднего
- Две ноги на подножках + максимальное ускорение у фишки 3

Критерии выполнения

- Мотоцикл вертикальный до '1' и после '3'
- Максимальное ускорение в '3'
- Нет остановки в '2'



Критерии реализации

Положение:

- стоя на ногах до '1'
- сесть в точке разворота ('2')

Управление:

- выжатое сцепление + заблокированное заднее колесо + выжатый передний тормоз в '1'
- отпущено сцепление, оба тормоза и начато ускорение в '2'

Восприятие информации:

- **взгляд:** - в заходе на поворот взгляд на '2'
- взгляд на '3' до '2'
- **тело:** чувствовать скольжение через подножки и давление на руки с '1' до '2'

Возможные сложности

Наблюдаемые сложности	Возможные объяснения	Решение
• Спортсмен слишком рано блокирует заднее колесо	- использует свою силу вместо веса мотоцикла	-> снизить скорость захода на упражнение
• Выход из поворота в '3' на наклоненном мотоцикле	- не успевает закончить разворот до '3' и завершает его газом	-> более прогрессивное ускорение с '2' до '3'

Эволюция упражнения

Спортсмен не справляется:

- Уменьшить скорость, чтобы разбить последовательность движений

Спортсмен справляется:

- Выполнить упражнение 7 раз подряд без ошибок