

**Szkolenie doskonalenia techniki jazdy motocyklem 1 grupa - max. 10 osób**

**Otwarcie i szkolenie teoretyczne**

09.00 - 09.15	Otwarcie, oświadczenia, podział na grupy - sala wykładowa 15 min
09.15 - 10.00	Szkolenie teoretyczne - sala wykładowa 45 min
10.00 - 10.15	Przerwa 15 min

**Szkolenie praktyczne**

**Część 1**

10.15 - 10.30	Pozycja na motocyklu - tor 15 min
10.30 - 12.00	Jazda z prędkością poniżej progu równowagi - tor 90 min <ul style="list-style-type: none"><li>- ruszanie i zatrzymywanie z jedną ręką i na jedną nogę</li><li>- ruszanie i zatrzymywanie do „0” bez podparcia</li><li>- jazda z jak najmniejszą prędkością</li><li>- slalom ciasny na siedząco i stojąco</li><li>- slalom luźny na siedząco z jedną ręką</li><li>- zawracanie ciasne z jazdy i z zatrzymania</li><li>- jazda po okręgu z 4 pachotkami, przenoszenie wzroku</li></ul>
12.00 - 12.15	Przerwa 15 min

**Część 2**

12.15 - 13.45	Jazda z prędkością powyżej progu równowagi - tor 90 min Jazda techniczna <ul style="list-style-type: none"><li>- jazda na wprost i po zakrętach z jedną ręką</li><li>- jazda na wprost bez trzymania kierownicy</li><li>- jazda na wprost i po zakrętach na stojąco</li><li>- jazda na wprost i po zakrętach siedząc bokiem „amazonka”</li></ul> Przyspieszanie i hamowanie <ul style="list-style-type: none"><li>- zmiana biegów awans i redukcja</li><li>- hamowanie z podnoszeniem tułowia</li><li>- hamowanie z jednoczesną redukcją biegów</li><li>- hamowanie awaryjne na prostej</li><li>- hamowanie awaryjne na zakręcie</li></ul>
13.45 - 14.15	Przerwa obiadowa - 30 min

**Szkola Jazdy**

**Część 3**

14.15 - 15.45	Jazda z prędkością powyżej progu równowagi c.d. - tor 90 min Przeciwskręt <ul style="list-style-type: none"><li>- jazda bez trzymania i popychanie kierownicy otwartą dłońią lewą, prawą</li><li>- jazda slalodem całą szerokością toru tylko techniką przeciwskrętu</li><li>- omijanie awaryjne przeszkody techniką przeciwskrętu i wpychania motocykla</li><li>- hamowanie awaryjne na prostej z ominięciem przeszkody</li></ul> Jazda przez zakręty po torze z prawidłową techniką - hamowanie, wzrok, budowanie pozycji ciała, pochylenie przeciwskrętem, przyspieszanie, fazy zakrętu, optymalizacja
15.45 - 16.00	Podsumowanie, rozdanie certyfikatów - sala wykładowa 15 min

**Zakończenie szkolenia**