

Szkolenie doskonalenia techniki jazdy motocyklem

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">- ruszanie i zatrzymywanie z jedną ręką i na jedną nogę- ruszanie i zatrzymywanie do „0” bez podparcia- jazda z jak najmniejszą prędkością- slalom ciasny na siedząco i stojąco- slalom luźny na siedząco z jedną ręką- zawracanie ciasne z jazdy i z zatrzymania- jazda po okręgu z 4 pachotkami, przenoszenie wzroku
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">- jazda na wprost i po zakrętach z jedną ręką- jazda na wprost bez trzymania kierownicy- jazda na wprost i po zakrętach na stojąco- jazda na wprost i po zakrętach siedząc bokiem „amazonka” Przyspieszanie i hamowanie <ul style="list-style-type: none">- zmiana biegów awans i redukcja- hamowanie z podnoszeniem tułowia- hamowanie z jednoczesną redukcją biegów- hamowanie awaryjne na prostej- hamowanie awaryjne na zakręcie
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">- jazda bez trzymania i popychanie kierownicy otwartą dłonią lewą, prawą- jazda slalomem całą szerokością toru tylko techniką przeciwskrętu- omijanie awaryjne przeszkody techniką przeciwskrętu i wpychania motocykla- hamowanie awaryjne na prostej z ominięciem przeszkody 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