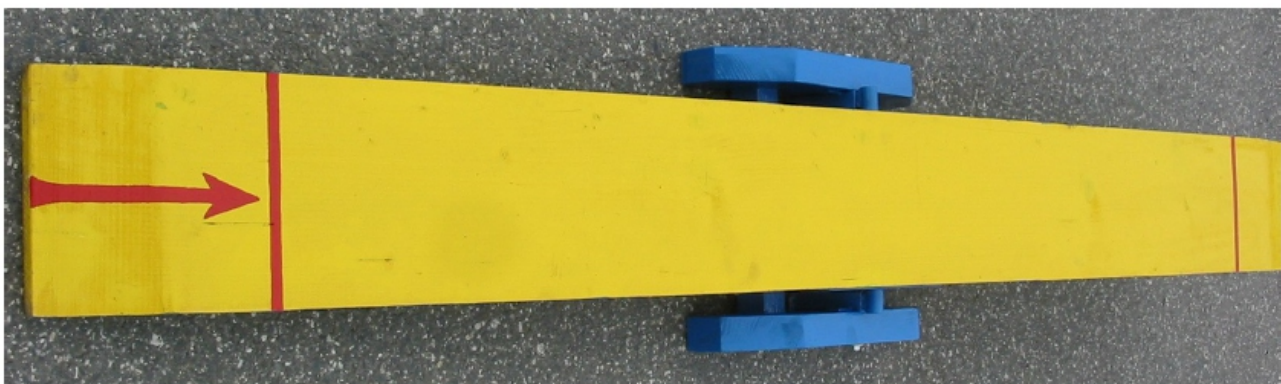




billenőpad

Mérete: 200 cm hosszú, 20 cm széles billenő futófelülettel, középmagassága 25 cm., de három fokozatra állítható egy enyhébb, egy közepes és egy meredekebb szögre. Javasolt darabszám: 1 db. Szín: Sárgára festett épített palló, széle kék, első és utolsó 10 cm-en piros csíkkal. Ez a piros csík jelzi a fel - illetve lemenet helyét.

Felmeneti oldalán piros nyíl jelzi a haladás irányát.

Alkalmas billenő felület modellezésére, a két kézzel való irányítás szükségességének igazolására, egyensúlyérzék fejlesztésére.



A dombos, lejtős felületen való áthaladás **akkor szabályos, ha mindkét kerék a piros vonalon áthaladt, és közben nem hagyja el a padot.** A padra való felhajtáshoz a kerékpáros úgy helyezkedjen el, hogy annak hossz tengelye megegyezzen a padéval. Magyarán, a ráfutás egyenesből történjen, ne íves mozgásból érjen a szerre, mert akkor a hátsó kerék biztos, hogy nem megy fel a szerre. Ehhez a tanulónak kissé fel kell gyorsulnia, majd átbillenve azonnal lassítani kell. Nem könnyű feladat, ezért a segítő oldalt álljon, ha lekap a kerékpáros a szerről, vagy kezdetben nem megy fel teljesen, és nem jön létre a billenés, tudjon segíteni! **A padra a felfutás csak egyirányú!** A nyíl irányában szabad ráhajtani! **Ameddig az vissza nem billen, a következő tanuló nem indulhat a szerre!** A padra mindig egyenesen haladjunk rá, soha ne legyen a ráhaladáskor a kerékpáros fordulóban, mert ez fokozza a balesetveszélyt! A pallón keresztbe a kerékpáros ne haladjon, mert az, balesetveszélyes! **Ugyancsak nagy a balesetveszélye annak is, ha a kerékpáros nagy sebességgel „ugratva” halad át a padon!** A padra való felhajtás minimális távolsága az előző szertől, legalább 3 m.

Állíthatósága: Kettő vagy három fokozatú. Mindig az alacsony fokozattal kezdjük. A fokozat állításához a szárnyas anyát ki kell hajtani, a csavart ki kell venni, és egy lyukkal feljebb állítani a tartót. **Arra ügyeljen, hogy a szárnyas anya minden gyakorlás előtt kellően meg legyen húzva, mert ez tartja a billenő padot.** Mozgás közben ez lelazulhat, ezért gyakran ellenőrizze! **Használaton kívül a padot fordítsa le, mert a tanulók előszeretettel használják libikókázásra, ami balesetveszélyes!**

Egyedül tanuló a padon nem gyakorolhat! Ezért, ha a padot felállította, ne hagyja felügyelet nélkül! Gyakorlás, vagy verseny után a padot azonnal szállítsák vissza a tárolási helyére, megfelelő, száraz, sík felületen tárolja, így nem csavarodik meg.