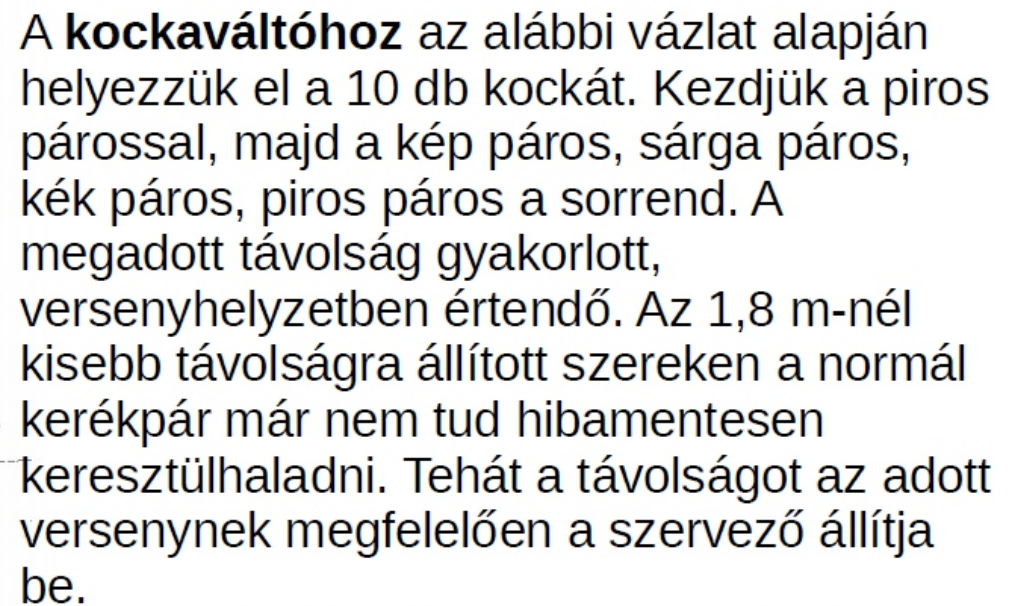


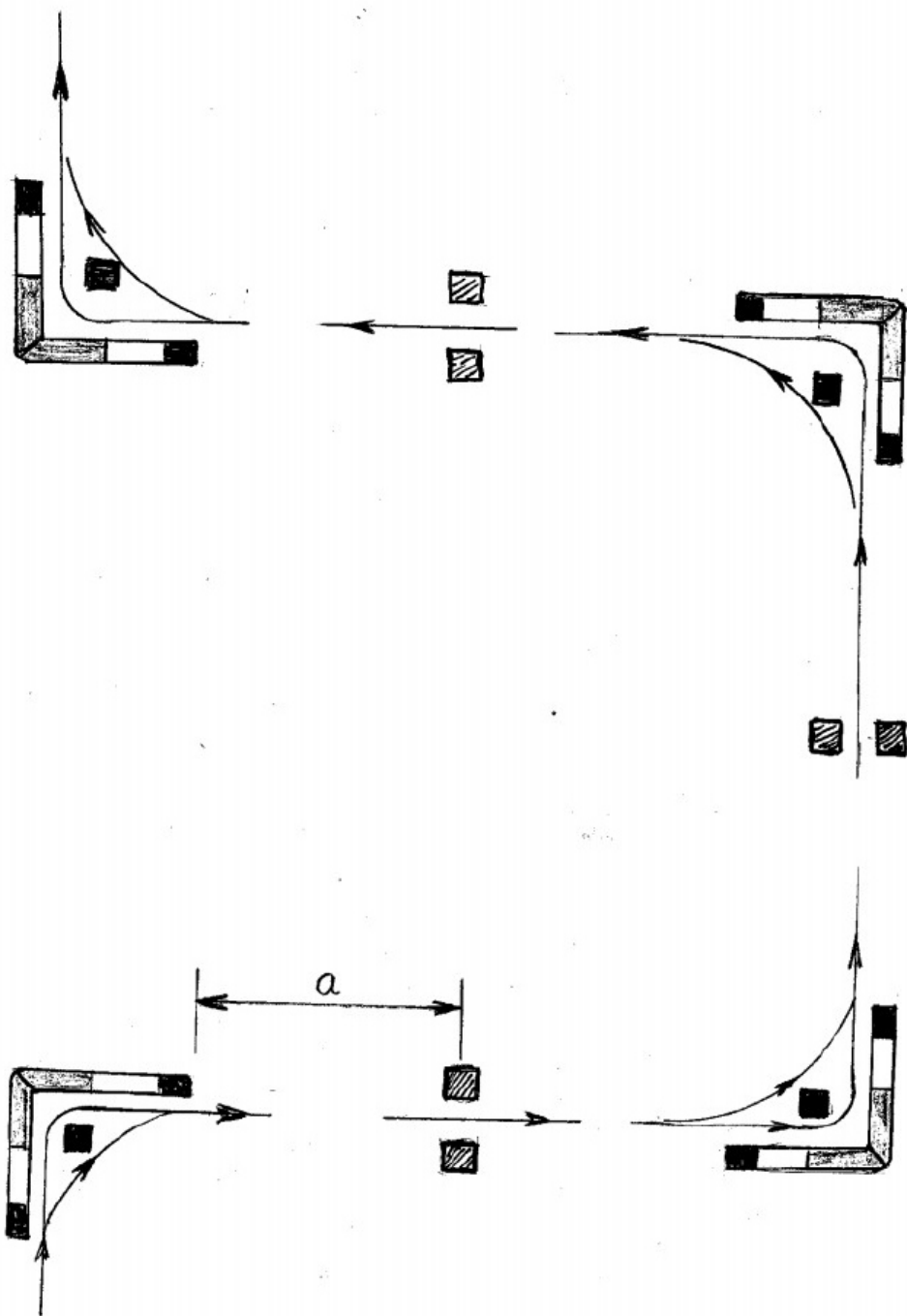
kockaváltó: A 10 db 9cmx 9cm alapterületű 3-3 lábbal ellátott, párosával számozott kocka sok mindenre alkalmas.





Feladat: A 90 fokban elfordított és 15 cm közre állított kockák között kell áthaladni azok érintése, vagy eldöntése, eltolása nélkül.

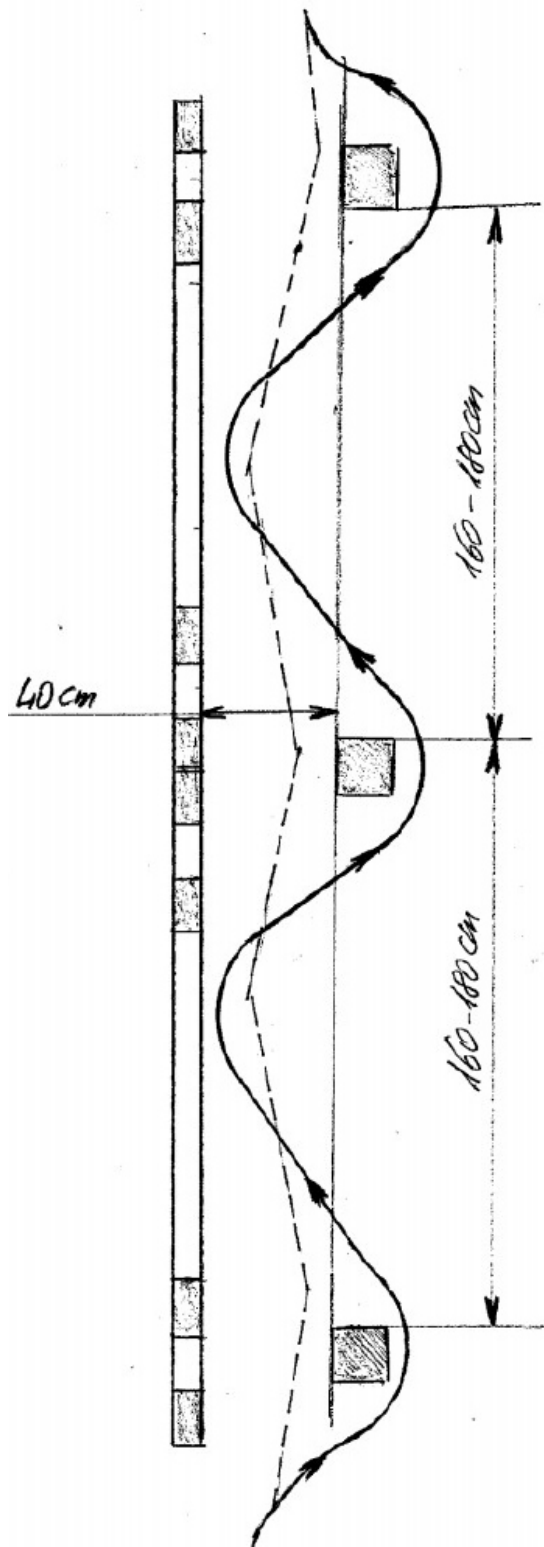
A hibamentes áthaladáshoz az egyes kapuknál a kerékpárnak egyenesben kell állnia. Ezért, amikor egy kaput elhagy a kerékpáros, egy kis kitéréssel hurkot vesz, a hurokból való visszakanyarodással a kerékpárja éppen egyenesben áll a kapura. A feladat nem nehéz, de nagy odafigyelést, sok gyakorlást igényel.



Sarokfordulókkal kombinált pályaelem:

Ebben a pályaelemben felhasználunk 4 sarokfordítót, valamint 3 pár kockát. Az „a” értéket úgy kell megválasztani, hogy amikor a kerékpár kifordul a sarokból a két kerék egy egyenesbe esve tud áthaladni a kockák között. Ennek értéke általában 1,6 m, vagy annál nagyobb. A kombinált elem gyakoroltatja a jobbra és balra sarokfordulást, valamint a nagy figyelemkoncentrációt. Gyakorlás esetén ezt a távolságot tegyük közel 3m-re, hogy a tanuló szeme megszokja az akadályképet, majd fokozatosan szűkítünk.

Csak gyakorlott, a sarokfordulót már kiválóan alkalmazó tanulót engedjük a kombinációra, mert a pályaút hosszú, a gyakorlatlan tanuló figyelme hamar elfárad és balesethez vezethet!



kockakerülő: *Ebben a feladatban a kerékpáros a számára felállított akadálypályán a három kockát az első kerékkel megkerülve halad tovább úgy, hogy a hátsó kerék ne érintse a kockákat.*

Egy egyenesbe egymás után leteszünk kettő párhuzamlécet. Ettől 40 cm távolságba húzunk egy egyenest krétával. Az egyenes mellé a megadott távolságra leteszünk három kockát. (kék, sárga, piros)

A lassan haladó kerékpáros a folyosóhoz érve a lécz mellé sorol, ráfordul az első kockára a sarokfordulónál megismert módon, majd ismét a lécz felé tartva felkészül a második, illetve a harmadik kocka kerülésére. (Fekete nyíllal jelölt vonal.) Ha jól végzi az akadályvételt, akkor a hátsó kerék a szaggatott vonallal jelölt úton fog haladni. De ha szorosan a kockák mellett halad, annak hátsó kereke is elérheti a kockát, ami hibapontot fog jelenteni számára. Gyakorlás során a kockák távolságát növeljük meg kb. 2,5 m-re, majd fokozatosan szűkítjük a távolságot. A jelölt távolsággal általában folyamatos haladás mellett a feladat eredményesen elvégezhető.

Gyakorlatilag szlalom mozdulatokat, valamint a sarokfordulás mozdulatait ötvöztük ebben az akadályban.

Bemenetkor a kerékpáros a szegélyléc mellé soroljon, onnan forduljon a kockára. Abból kijőve ismét a szegélyléc felé sodródjon és újra ismétlje a mozgást.

A kockasorhoz közel haladva gyakran előfordul, hogy a fordulásnál a hátsó kerék már elüti a kockát.

A gyakorlásnál állítsa a kockákat egymástól messzebbre, majd fokozatosan szűkítse a távolságot, **de 1,6 m alá ne menjen, mert az már balesetveszélyes!**

Csak olyan tanulónak engedélyezze a gyakorlást, aki képes lassan haladni a kerékpárjával, tisztában van a szlalom mozgással, valamint a sarokfordítót is képes hibátlanul elvégezni! Nagy veszélyforrás a kerékpár bebicskázásának lehetősége!

