

2023. június 30.

A BEVEZETŐ TANFOLYAM LEÍRÁSA

Bevezető tanfolyam: 2x2 óra, az akkreditáció első része.

Menete:

- A szóban megismertetjük a kerékpárosokkal a pályakerékpározás jellegzetességeit.
- Elmondjuk a pályán található jelzések jelentését, és azok szerepét az edzések során.
- Szóbeli tájékoztatást adunk a pályakerékpár használati sajátosságairól és a kerékpárokat személyre szabottan állítjuk be.
- Gyakorlati foglalkozást a kerékpárra való helyes felszállást tanítjuk meg. Ezt követi az elindulás, majd a megállás kivitelezése. Mindezt lassú kerékpározással együtt a pálya biztonsági sávján folyamatos szóbeli instruálással folyik.
- A következő lépésben az egyenesekben felvezetjük a kerékpárosokat a pálya érvényes futófelületére.
- Ezután a pálya teljes hosszában a fekete mérővonal feletti kerékpározás gyakorlásra hosszabb időt szánunk.
- A biztonságos és folyamatos kerékpározás elsajátítása a cél. Ezután sebesség növelés mellett a követési távolságok fokozatos csökkentését szorgalmazzuk.
- Ekkor a következő lépésben a közel azonos szintű kerékpárosokból alakítunk ki csoportokat és ezáltal biztosítjuk a tanulási folyamat hatékonyságát.
- A folyamat végén mindenki képes lesz felügyelet mellett a pályán való önálló kerékpározásra, és az alap manőverek végrehajtására.
- A következő szintre lépés alkalmasságát minden esetben szubjektív tapasztalati úton határozzuk meg.
- A tanfolyam sikeres lezárásának egyik fontos eleme a kb. 33-35 km/h sebességgel való tartós kerékpározás képessége. Ehhez már rendszeres kerékpáros edzésekre van szükség. A pályán való biztonságos haladás minimális sebessége 25 km/h.
- **A bevezető tanfolyam sikeres teljesítése esetén az A1-es tanfolyamra lehet jelentkezni, ami 5x2 óra és az akkreditáció második része.**

Illés Bálint
Kőbányai BringAréna

Iroda: 1103 Budapest, Hangár utca 10.
Mobil: +36-30 / 202-9869
E-mail: illes.balint@bringarena.hu
www.bringarena.hu