

BİSİKLET EĞİTİM BASAMAKLAMASI

SEVİYELER

BECERİLER

MALZEMELER

1.

SEVİYE

- Bisiklet ve Ekipman Tanıtımı
- Bisiklete İnip Binme Çalışmaları
- Düşmeden Kalkış ve Durma Çalışmaları
- Denge Kurma Çalışmaları
- Fren Kullanımı Çalışmaları
- Düz ve Engebesiz Zeminde Sürüş Çalışmaları

- Pedalsız Bisiklet (taytay)
- 16-26 inç Bisiklet
- Kask
- Antrenman Kukası

2.

SEVİYE

- Dönüş Teknikleri Çalışmaları
- Basit Sürüş Becerileri
- Denge ve Hız Kontrolü Çalışmaları
- Vites Kullanımı ve Pedallama Teknikleri
- Dönüşlerde Sürüş Teknikleri
- Engellerde Sürüş Teknikleri
- Trafikte Güvenli Sürüş Kuralları

- 16-26 inç Bisiklet
- Kask
- Antrenman Kukası