

Examination kurvkurs

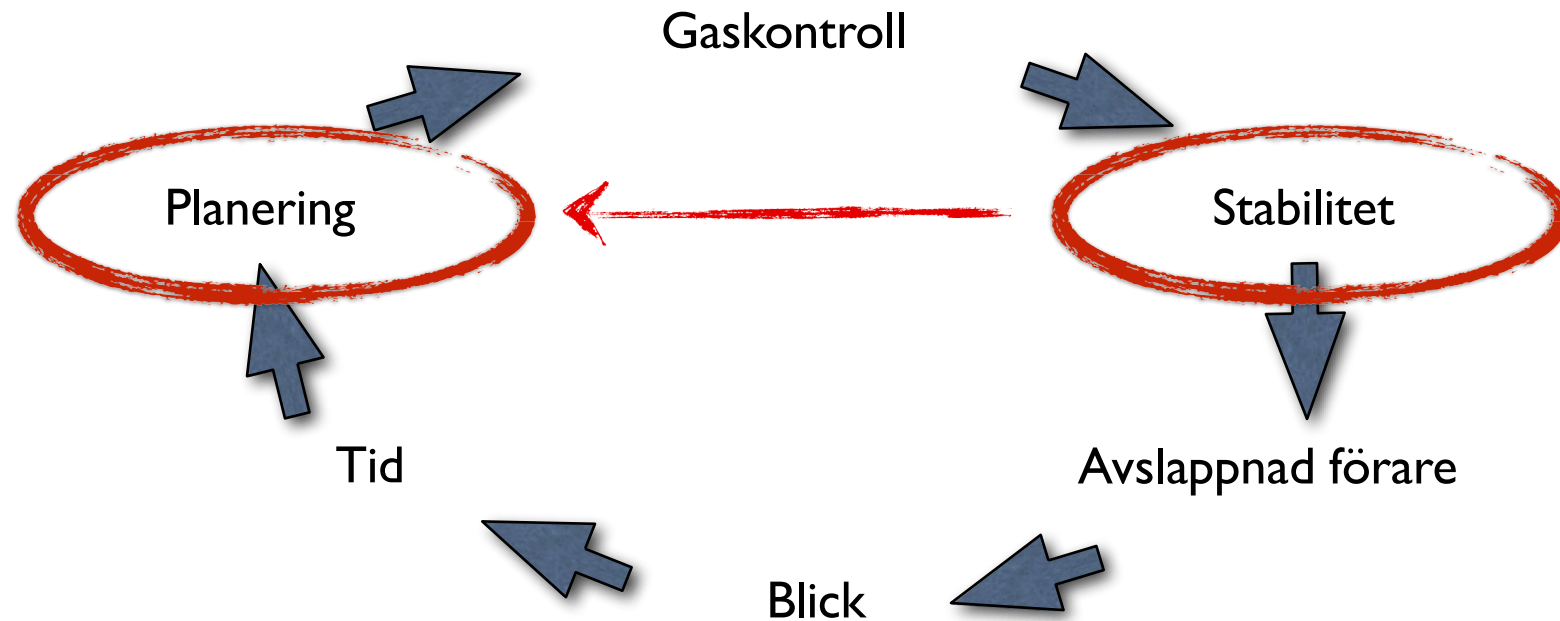
Maria Syrjälä

maria.syrjala@gmail.com

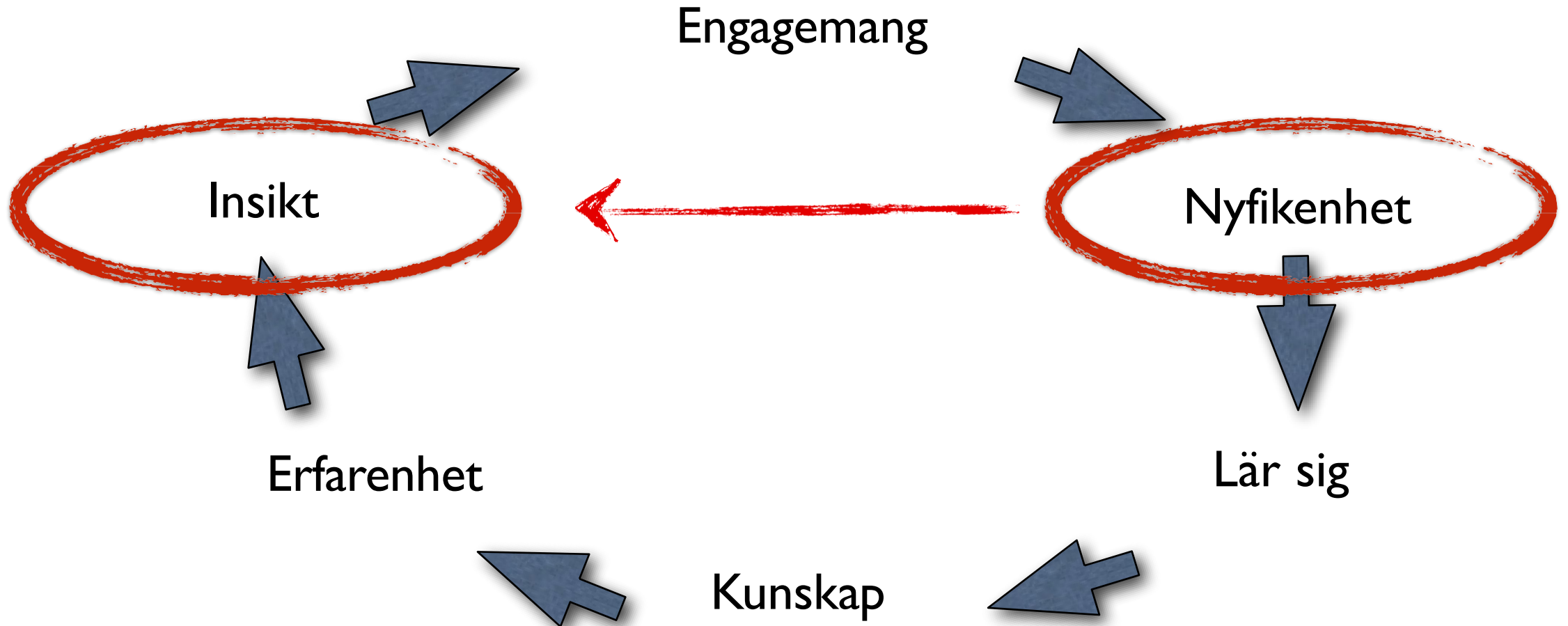
Anders Ljungqvist Malm

anders@smcgrus.se

Grunden i våra utbildningar



Aspirant - Instruktör



Kurvkurs

Fyra steg – 10 grundövningar

1: Motorcykeln 2: Vägen 3: Människan 4: Individuella val

- Gaskontroll Motstyrning, Broms
- Blick, Svängpunkt, Körställning
- Avslappnad körställning, Breddblick, Överlevnadsreaktioner
- Bromskontroll - Planeringsbroms

Kurvkurs

Fyra steg – 10 grundövningar

1: Motorcykeln 2: Vägen 3: Människan 4: Individuella val

- Vilken övning/steg tycker ni bäst om?
- Vilka övningar tycker ni är svårast att förmedla till deltagarna?

Kurvkurs

- Knix – Gokartbana
 - BKK - Storbana
 - Kurs på väg
- Avrostning – Manövergård
 - Gruskurser

Kurvkurs

- Knix – Gokartbana / Storbana
- BKK - Storbana / Gokartbana
 - Kurs på väg
- Avrostning – Manövergård
 - Gruskurser

Exningen i Krisitanstad 2023

- En "vanlig" kursdag
- Ni kommer jobba i par, dvs två instruktörer per grupp
 - Ni kommer få tre deltagare per grupp
 - Alla grupper är Steg 4
- Ni kommer få veta deltagarnas önskemål ca två veckor innan kurs.
Men inte namn eller kontaktuppgifter

Säg hej till era Deltagare



Grupp 1

| | <u>Väst-Nr</u> | <u>Namn</u> | <u>Komp-kurs</u> | <u>Distrikt</u> | | <u>Vill träna på</u> | <u>Kommentar</u> | |
|-----------|----------------|-------------|------------------|-----------------|-----------|----------------------|------------------|--------------------------------|
| 40 Min | Ex-1 | 1 | Jimmy Sekelj | | Halland | Knatte | Gaskontroll | Svårt med El-hoj |
| | Ex-2 | 2 | Johan Olofsson | | Jönköping | Fnatte | Gaskontroll | Behöver det |
| | | | | | | Tjatte | Allt | Jag har köpt en ny motorcykel. |

OBS!! EXEMPEL PÅ ÖVNINGAR – ÄR INTE VAD SOM KOMMER UNDER EXNING

| | | | | | | | | |
|-----------|-------|---|------------------|---|-----------|---------|-------------|---|
| 40 Min | Ex-8 | 3 | Mikael Pamin | - | Skåne | Tjatte | Blicken | Lära mig att låta bli att titta ner i en kurva efter att jag har fäst blicken långt fram. |
| | Ex-22 | 8 | Lovisa Petersson | | Jönköping | Trötter | Blick | Jag tenderar att flacka med blicken för mycket. |
| | | | | | | Kloker | Gaskontroll | Jag vill kunna knäskrapa |

OBS!! EXEMPEL PÅ ÖVNINGAR – ÄR INTE VAD SOM KOMMER UNDER EXNING

| | | | | | | | | |
|-----------|-------|---|-------------------|---|-----------------|--------|-----------------------|-------------------------------------|
| 40 Min | Ex-10 | 5 | Stellan Wijk | x | Skåne | Kloker | | |
| | Ex-14 | 6 | Andreas Rosenlind | | Västra Götaland | Knatte | Överlevnadsreaktioner | Jag är skiträdd när det går fort |
| | | | | | | Fnatte | Gaskontroll | Hur mkt man ska gasa ut ur kurvorna |

OBS!! EXEMPEL PÅ ÖVNINGAR – ÄR INTE VAD SOM KOMMER UNDER EXNING

| | | | | | | | | |
|-----------|-------|---|-------------------|---|--------------|---------|-------------------------|---|
| 40 Min | Ex-21 | 7 | Robert Almerstam | x | Östergötland | Knatte | Broms | Jag bromsar för dåligt |
| | Ex-9 | 4 | Mikael Sjunnesson | | Skåne | Trötter | Avslappnad körställning | Framförallt med förankring vid hög hastighet kan jag spänna mig lite i överkroppen. |
| | | | | | | Tjatte | Körställning | Vilken körställning jag ska ha på min Adventure-hoj. Har bara kört plastraket tidigare. |

Grupp 1

| | <u>Väst-Nr</u> | <u>Namn</u> | <u>Komp-kurs</u> | <u>Distrikt</u> | | <u>Vill träna på</u> | <u>Kommentar</u> | |
|-----------|----------------|-------------|------------------|-----------------|-----------|----------------------|------------------|--------------------------------|
| 40 Min | Ex-1 | 1 | Jimmy Sekelj | | Halland | Knatte | Gaskontroll | Svårt med El-hoj |
| | Ex-2 | 2 | Johan Olofsson | | Jönköping | Fnatte | Gaskontroll | Behöver det |
| | | | | | | Tjatte | Allt | Jag har köpt en ny motorcykel. |

- Under ert pass ska ni möta era deltagarna och deras önskemål.
 - Utifrån svaren ni får ge instruktioner inför körpass
 - Köra på banan – (det blir kortat 2 – 3 varv)
 - Återkoppling – feedback

Övriga i Gruppen lyssnar in observerar.
Tid kommer ges för reflektion

| | | | | | | | | |
|-----------|-------|---|-------------------|---|--------------|---------|-------------------------|---|
| 40 Min | Ex-21 | 7 | Robert Almerstam | x | Östergötland | Knatte | Broms | Jag bromsar för dåligt |
| | Ex-9 | 4 | Mikael Sjunnesson | | Skåne | Trötter | Avslappnad körställning | Framförallt med förankring vid hög hastighet kan jag spänna mig lite i överkroppen. |
| | | | | | | Tjatte | Körställning | Vilken körställning jag ska ha på min Adventure-hoj. Har bara kört plastraket tidigare. |

Vi ses i Kristianstad

