



KKA – Akstursíþróttafélag

Svæðisæfingar (æfingar á lokuðu svæði KKA): Áætlun fyrir endurokennslu sunnudaginn 1. ágúst 2010 kl. 10:00 árdegis.

Kennsla	Markmið
1 Undirbúningur	<ul style="list-style-type: none">• Lágmarksundirbúningur hjóls.• Upphitun ökumanns• Það sem almennt þarf að hafa í huga í akstri
2 Fyrstu skrefin	<ul style="list-style-type: none">• Fara á og af hjólinu• Læra á stjórnþækin• Hlífar og fatnaður• Bensínkrani og fleira sem vert er að vita af.• Gangsetning hjólsins, kulda hita.
3 Staða sitjandi	<ul style="list-style-type: none">• Almennt um hvers vegna staðsetning er mikilvæg• Fyrir miðju sæti.• Höfuð fram• Olnbogar út.• klemma bensíntank• Tennisþáðatak á höldum• Staðan upp og niður brekkur• Staðan við að fara þverrt í brekkur.• Staðsetning á fótstigum• Staðsetning höfuðs og hvert er horft• Hné, ökkjar, læri.• Tilfærsla þyngdar.
4 Grunnur.	<ul style="list-style-type: none">• Stjórna mótörhjólinu, þú ert við stjórn ekki farþegi.• Nákvæm beiting kúplingar og bensíngjafar• Taka af stað og stoppa mjúklega.• Höfuð upp horfa fram á veginn.• Hné að tanki• Æfing; Kraftganga/hálfkúppla á motorhjóli.
5 Akstur	<ul style="list-style-type: none">• olnbogar út• klemma með hnjám• Höfuð upp, horfa þangað sem fara á.



KKA – Akstursíþróttafélag

6	Bremsur	<ul style="list-style-type: none">• Æfing: aka í 1 gír í ferning, keilur á hverju horni.• Nákvæmar bremsur• Bremsuæfing stöðva á milli keilna.
7	Stjórn tækin	<ul style="list-style-type: none">• Æfa beitingu stjórn tækja á standi.
8	Staðan standandi	<ul style="list-style-type: none">• Hné um miðju sætis (þar sem þú sast)• Örlítið bogin í hnjám (beinni ef MX akstur)• horfa fram• olnbogar út• Tennistak á höldum.
9	Skipta upp og niður.	<ul style="list-style-type: none">• Æfa skipta upp og niður• Gírskiptingar, kúpling og bensíngjöf• Samræma snúning á vél og hraða motorhjóls.
10	Beiting neðri hluta líkama.	<ul style="list-style-type: none">• Byrja beygju með fótum og líkama• Þyngdardreifing í beygjum.
11	Mótvægi	<ul style="list-style-type: none">• Þyngd ökumanns til mótvægis við þyngd hjóls.• Mótorhjóli hallað inn í beygju• Ökumaður hallar sér út úr beygju til mótvægis• Þyngd á ytra fótstig• Lítil þyngd á innra fótstigi• Lítil þyngd á stýri• Staða handa/handleggja/olnboga í beygjuni• Halda hjóli með hnjákollum• Nota bensíngjöf/kúplingu til að halda stjórn.
12	Aka yfir hindranir	<ul style="list-style-type: none">• Rétt staða: olnbogar út, haus fram, miðjustaða.(ekki færa sig aftar).• Hornrétt á hindrun• Velja heppilegan hraða• Hné og olnbogar bognir• Létt á framdekki um leið og það lendir á hindrun• Aðferð: fjaðra í hnjám og gefa örlítið inn• Slaka á inngjöf þegar farið er yfir hindrun til að ná hámarks gripi og litlu/engu spóli.• Æfing: fara yfir lítinn tumpurplanka
13	Brekkur	<ul style="list-style-type: none">• Hver er hæfilegur hraði að brekku?• Gefa í áður en kemur að brekku• Slaka á gjöfinni í brekkunni.• Leita að gripi.• Ekki spóla, stjórna með kúplingu ekki gjöfinni.• Halda vélarsnúningi.



KKA – Akstursípróttafélag

14	K-beygja / brekkubjörgun	<ul style="list-style-type: none">• Æfum K-beygju sem notuð er þegar við missum ferð í brekku, stöðvumst og verðum að snúa hjólinu og komast niður aftur.
15	U og L beygjur í brekku.	<ul style="list-style-type: none">• Halla hjóli í átt að beygju, þyngd á ytra fótstig og gefa hjólinu í gegnum beygjuna.• Hjóla upp brekku og taka u beygju og hjóla niður aftur.
16	Þverskera brekku.	<ul style="list-style-type: none">• Nota rétt tækni til að hjóla þverrt á brekku.• Halla hjólinu að brekkunni og færa þyngdina á fótstigið sem vísar niður brekkuna.
17	L beygja og þverskurður	<ul style="list-style-type: none">• Hjóla upp brekku taka 90 gráðu beygju og hjóla þverrt á brekku.• Önnur 90 gráðu beygja niður brekkuna og hjólað niður aftur.• Fimm stöður á hjólinu æfðar. (upp, beygja, þverrt, beygja, niður.
18	Meta aðstæður á motorhólaleiðum	<ul style="list-style-type: none">• Hindranir• ryk• hestar• menn• Horfa fram á veginn.

Þorsteinn Hjaltason mun sjá um kennslu á námskeiðinu.