

Начинающим велосипедистом нужно знать правила безопасности:

- при падении нельзя отрывать руки от руля;
- при перестроении смотреть по сторонам обозначать свои действия жестами (выставлять руки в сторону).

Пожалуй, самое эффективное упражнение на развитие динамического равновесия – езда на велосипеде. Чем больше времени юный велосипедист будет проводить на велосипеде, тем быстрее сформируется чувство динамического равновесия, опоры, дистанции, пространства.

Во время тренировок, следует отработать чрезвычайно важное умение – подбор педалей при поворотах. На скорости при повороте направо левая педаль должна находиться в верхнем положении, при левом повороте – соответственно наверху правая педаль.

Интересно потренировать в поднятии предмета. На землю кладется какой-либо предмет (теннисный мячик, шапка и др.), велосипедист на тихом ходу (не останавливаясь) должен наклониться и поднять его.

Удачи вам, уважаемые родители, не жалейте сил и времени на обучение детей, и они вырастут здоровыми, физически подготовленными.