



Удерживаем равновесие

Научить держать равновесие можно двумя способами. Традиционный способ — папа (чаще всего, реже — мама) бежит за велосипедом, придерживая его за багажник, или бежит рядом с велосипедом, придерживая за руль. Нетрадиционный способ предложили родители, учившие свою пятилетнюю дочь, — которые обмотали вокруг седла упругую скакалку и придерживали велосипед за неё. Получается велосипед «на поводке». Если велосипед заваливается набок, то скакалка натягивается.

За седло придерживать ребёнка очень неудобно, приходится бегать за ним на полусогнутых ногах, а держа его за упругую скакалку, можно идти рядом, не наклоняясь. Сначала можно тренироваться и рядом с бордюром. Одну ногу малыш ставит на педаль, а второй отталкивается от бордюра.

Промежуточным этапом может быть использование велосипеда как самоката. Ребёнок кладет руки на руль. Одну ногу ставит на ближнюю к нему, опущенную педаль и, отталкиваясь второй ногой, катится вперёд.

И наконец, завершающий этап обучения — тренировка умения поворачивать. Это будет проще сделать, если ребёнок будет кататься вокруг клумбы. Обязательно объясните юному велосипедисту, что не стоит крутить педали в повороте: скорость может сильно увеличить радиус поворота, спровоцировать панику и падение.

