

## Trinnvurdering skjema - Trinn 2 Klasse A/A1

Elev Navn \_\_\_\_\_

Dato \_\_\_\_\_

\*Kryss av for selvevaluering X

Tema

Mestrer godt    Bør forbedres

Forberedelse til kjøring

1.	Kjenne til motorsykkelens instrumenter og betjeningsinnretninger		
2.	Start og stopp av motor		
3.	Bruk av motorsykkelens parkerings støtte		
4.	Forflytte motorsykkelen uten hjelp av motor, fremover, bakover, og i sving ved å gå ved siden av den		
5.	Innta en god sittestilling med løse armer og lett bøy i albue		
6.	Innstilling av speil og evt justering av hendler		
7.	Kjenne til motorsykkelens forankrings punkter		

Igangsetting

Mestrer godt

Bør forbedres

1.	Myk igangsetting rett fram og ser langt fram (gass før clutch)		
2.	Myk igangsetting i bakke og ser langt framover		
3.	God observasjon og tegn ved igangsetting (speil og blindsoner)		
4.	Jevn fartsøkning med god gasskontroll etter igangsetting		
5.	Kort stans ny start		
8.	Krypkjøring og vurdere behovet		
9.	Vurdere gir inn mot kryss		
10.	Igangsetting og kjøring gjennom sving høyre eller venstre med god bruk av riktig forankring, blikkbruk og gass-clutch kontroll)		

Plassering

Mestrer godt

Bør forbedres

1.	Riktig plassering i kjørefeltet rett fram		
	ved sving til høyre		
	ved sving til venstre		

Stans

Mestrer godt

Bør forbedres

1.	Kjenne til motorsykkelens hovedbrems		
2.	Bruke brems før clutch		
3.	Blikket langt fram og løs i armer		
4.	Forankrer deg godt i mc'n med beina inntill tanken		
5.	Setter motorsykkelen i 1 gir like før stans		

Balanse

Mestrer godt

Bør forbedres

1.	Krypkjøre rett fram (gass clutch kontroll)		
	i sving til høyre		
	i sving til venstre		
	i svak motbakke		
2.	Se langt fram ved krypkjøring		
3.	Ha en god sittestilling med løse armer og bein klemt inntill tanken		

Giring

Mestrer godt

Bør forbedres

1.	Foreta myk og presis oppgiring		
2.	Foreta nødvendig fartsendring før nedgiring		
3.	Planlegge nødvendig opp / nedgiring		
4.	Planlegge girvalg før uoversiktig kryss		
5.	Være ferdig med giring og klar til kjøring etter stans		
6.	Møte med gass ved nedgiring		
7.	Myk tilkobling av clutch ved opp/ned giring		

## Kjøregårds øvelser

1.	<b>Kjøring i sving 30 km/t</b>	Mestrer godt	Bør forbedres
	- Blikket langt fram		
	- Jevn gass kontroll		
	- God forankring i motorsykkelen		
	- bruk av styre kommando		
2.	<b>Krypkjøring (gangfart)</b>	Mestrer godt	Bør forbedres
	- Blikket langt fram		
	- Gass - clutch kontroll		
	- lett bremsetrykk på bakbremsen		
	- god forankring og slapp i armer		
3.	<b>Nød brems 50 - 0 Km/t</b>	Mestrer godt	Bør forbedres
	- Blikket opp og langt frem		
	- Bestemt nedbremsing med forbrems		
	- God forankring i motorsykkelen og slapp i armer		
	- 1. Gir like før stans		
	- slippe bremsen hvis det blir en hjul lås		
4.	<b>Styrekommando 50 Km/t</b>	Mestrer godt	Bør forbedres
	- Blikket opp og langt frem		
	- God forankring i motorsykkelen og slapp i armer		
	- Bruk av styrekommando		
	- Jevn tilløps fart		

