

CYKELAKTIVITETER I BØRNEINSTITUTIONER



Forord

Danmark er et cykelland

Det er vores selvforståelse og en del af vort nationale dna.

Cyklen er en billig vej til transport-frihed. Og som bonus er der en gavnlig effekt på fysiologi og motorik, mentalitet og kognition. En rigtig sund vane.

Formålet med Dansk Skolecykling er at det skal være let at lære cyklingens glæder.

Vi er en forening der samler og formidler køreteknisk cykelfaglighed.

Vi har fokus på at det er vigtigt at kunne styre sin cykel godt, inden man prøver at styre den gennem trafikken.

Cykeltræning i børneinstitutioner er en naturlig fortsættelse af den motoriske træning, og cyklen er en udvidelse af bevægelses- og balancerummet for børnene. Tillæg af cyklen som en del af den personlige motorik, er en udfordring for børnenes opmærksomhed, og vil have gode kognitive effekter, hvis man kan ramme de rette aktiviteter der matcher aldersgruppen.

Denne vejledning er en indføring i vore erfaringer med cykelstart, og en uddybning af de pædagogiske overvejelser vi har fundet nyttige i arbejdet med børnehavebørn. Erfaringer der kan være gode at trække på, hvis man gerne vil lave cykelaktiviteter med den aldersgruppe. Men i lige så høj grad nyttige, hvis man allerede ER i gang, da egne oplevelser og erfaringer bliver en del af perspektivet.

Kegle-modellen er en gentagelse af teksten fra Felt/Pixi udgaven, og øvelserne derfra er også med heri. I dette hæfte går vi mere i dybden med de forskellige temaer, og så er der langt flere muligheder i forhold til øvelsesvalg.

Inspiration til flere øvelser kan hentes på Dansk Skolecyklings hjemmeside, hvor også disse hæfter er at finde.

Dansk Skolecykling

www.danskskolecykling.dk

Kontakt: Kim Bremer, Projektleder

Mail: kim@danskskolecykling.dk

Mobil: +45 31346452

Indhold:

Forord	2
Cykelkeglen	5
Hvad skal de lære om cykling og hvad er rækkefølgen?	6
Hvordan laver vi et godt sted at øve?	8
Hvad skal jeg huske på som instruktør?	10
Fra ny til mester – hvordan de lærer det	12
Temaerne i en dybere forståelse	14
Lokalitet	21
Didaktiske hensyn og erfaringer	27
Kompetence-niveauerne og deres fokus	35
Udviklingsværktøjet "Alfabet-hjulet"	41
Cyklistprofilen	48
Motivationsgearing	53
Øvelsesbank	56
Cykeløvelser	58
Portland	60
Runde	71
Punkter	99
Fri flade	113
Slalom-cirkel	130
Køreteknik uddybet	139
Forældre-vejledning	149
Cykelaktiviteter	155



Cykelkeglen

Det vigtigste mål er altid glæden ved at cykle, men vejen dertil er lige så forskellig som vore fingeraftryk.

Vores tilgang til at lave cykelaktiviteter, tager derfor ikke udgangspunkt i hvor meget de nyder det, men i hvordan vi åbner den næste dør til at kunne cykle bedre. For at give dem grundlaget for at finde deres egen cykelglæde.

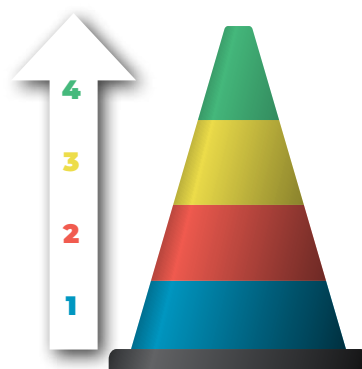
At sætte sig på en cykel første gang er en stor udfordring for de basale motoriske færdigheder, og der er en lang vej derfra til en rutineret og årvågen trafikcyklist. Det er en udvikling i kompleksitet, hvor der lægges lag på lag af kompetencer, og hvor basale færdigheder er afgørende for at kunne tilegne sig mere komplekse kompetencer.

I vores didaktiske arbejde prøver vi at tydeliggøre netop den udfordring det giver for cykelinstruktøren. At have fokus på hvor de er i processen, hvad de er klar til at lære af nyt, og hvor de skal opbygge større rutine.

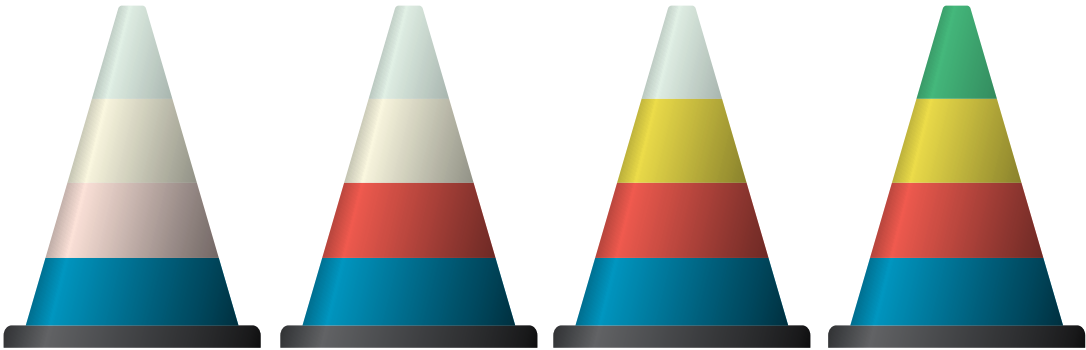
Derfor er det vigtigt med et værktøj som Cykelkeglen, der hjælper med at kunne bevare overblikket over både fundamentale elementer og hvor det skal føre hen.

Når du læser om Cykelkeglen gælder det samme. Start fra fundamentet, og gå videre op fra trin til trin, når forståelsen af forrige trin er tilstrækkeligt på plads. Det gælder både de køretekniske udfordringer, brug af rammer, samt vore metodevalg.

Først når man oplever at der er tilstrækkeligt styr på ét niveau, lægger man næste niveau på, og nye udfordringer kan skabes på et solidt fundament.



Hvad skal de lære om cykling og hvad er rækkefølgen?



1

Balance
Pedaler
Start og stop
Trække med cyklen

2

Styre
Opmærksomhed
Forhindringer

3

Én hånd
på styret
Samfærdsel

4

Kompleksitet
Trafikregler

1. Begyndercyklist

I starten er det bare dem og deres cykel – de skal lære hinanden at kende. De skal kunne holde balancen og styre farten med pedalerne. De skal lære at starte og stoppe sikkert. Og så skal de lære at trække med cyklen, for det er det vi gør når forholdene bliver for svære.

Tryghed er vigtig fra starten af, og mange vælger at starte med løbecykler eller støttehjul – men de skal af med begge dele, inden de skal videre i forløbet.

Af hensyn til sikkerheden er aktiviteterne meget styrede i starten, og man må være tålmodig og tage det ét trin ad gangen.

2. Cyklist-elev

Der er 2 ting i fokus i denne fase. Dels skal de have alt det tidligere solidt ind på ryggraden, og så skal de lære alt om at håndtere deres cykel. Hvordan de styrer cyklen derhen de vil, og hvordan de tackler mindre forhindringer som grene og huller. Det kræver at de også bliver bedre til at se sig for.

Børnehavebørns motivation er stor her, fordi deres læringskurve er stejl. Det er sjovt bare at cykle, og det er vigtigt at balancere aktiviteterne, så de både bliver motorisk dygtige og erfarne nok, men samtidig har glæde ved cyklingen. Det er godt med mange forskellige øvelser og endnu flere variationer.

3. Rutinecyklist

Nu hvor de har styr på at cykle, kommer det til at handle om at kunne fungere med omgivelserne. De skal træne at cykle tæt på andre, uden at det påvirker deres kørsel. De skal kunne slippe styret med den ene hånd for at kunne signalere hvad de har tænkt sig at gøre. Det betyder også at de skal blive bedre til at kunne cykle og gøre andre ting samtidig. Det kræver rutine i deres cykelhåndtering.

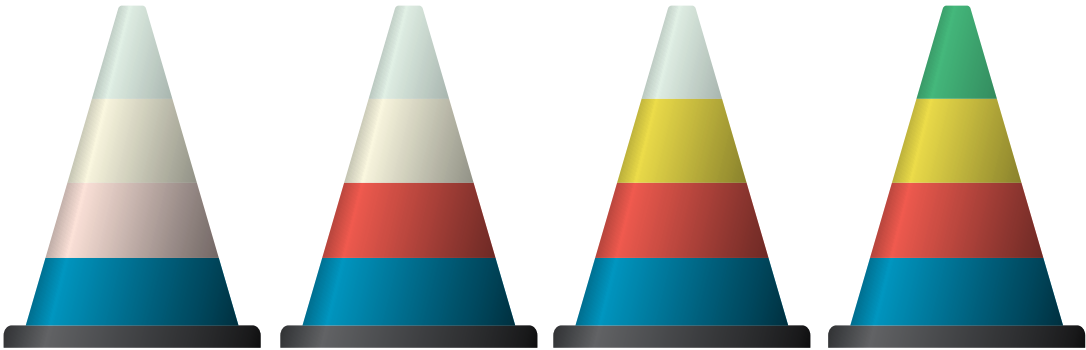
For børnehavebørn bliver dette niveau noget de snuser til, uden at det bliver det vigtigste fokus.

4. Trafikcyklist

Når de er dygtige nok på cyklen, til at den næsten kører sig selv, er de klar til at bevæge sig ud i trafikken. Derfor skal de lære alle reglerne – både loven og de gode råd. Samtidig bevæger de sig ud i et område, hvor der er mange ting der slås om deres opmærksomhed – trafikken er kendetegnet ved høj kompleksitet. De skal træne at kunne have styr på det hele, og ikke lade sig forstyrre eller skræmme.

Børnehavebørn hører ikke til i denne kategori, men de er godt hjulpet hvis de har arbejdet med deres færdsels-fokus og opmærksomhed, hvis de er begyndt at snakke om regler og skilte, og hvis de er dygtige cyklister.

Hvordan laver vi et godt sted at øve?



1

Arena

2

**Kanter, linjer
og farver**

3

**Naturlige
afgrænsninger**

4

Redskaber

1. Arena

Der skal være et afgrænset udgangspunkt, for at holde dem samlet om aktiviteterne. Det kan være enten et stisystem eller en åben flade. Stort nok til at alle kan cykle der, uden at de tvinges til at cykle for tæt. Det gælder oftest om at kunne skabe en ensrettet runde – gerne så flad og fast som muligt.

Hvis der er steder der skaber usikkerhed og risiko (eks. flaskehalse og kryds) – kan det være godt med fartdæmpende opgaver lige inden stedet, og mere fri bane lige efter. Børnehavebørn ser ofte tingene sent, så stierne skal have god bredde til at de kan undvige.

2. Kanter, linjer og farver

Ledetråde og blikfang kan hjælpe med at styre deres øjne. Børnene vil naturligt søge mod porte, stier og markeringer. Samtidig kan det virke som afgrænsninger - når bare der er en linje er det sikkert på min egen side.

Det giver mulighed for at de kan bevæge sig på samme forløb, men holdes naturligt adskilt i egne baner. Kan også sikre at de ikke kører ind i mere risikable forløb.

3. Naturlige afgrænsninger

Bygninger, træer, bænke, mooncars, hegn og skraldespande er naturlige afgrænsninger, men også bakker og skiftende underlag kan inddrages i aktiviteterne.

Bruges både som noget der skal styres uden om, eller som noget man skal bruge aktivt – for eksempel til at hente og aflevere ting ved.

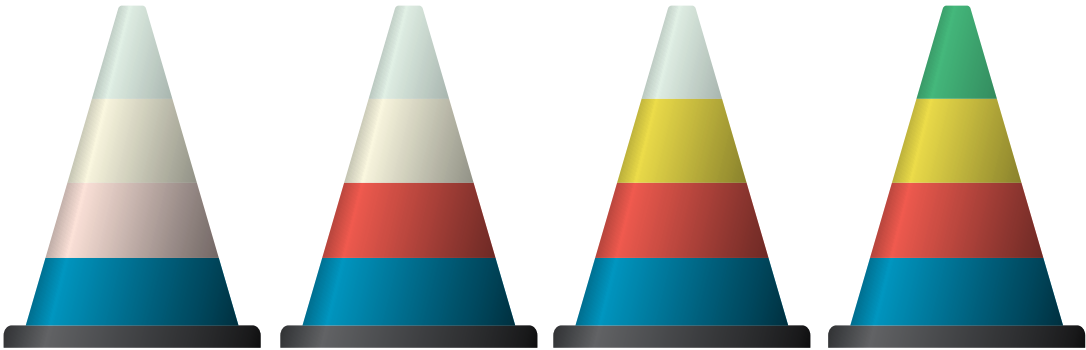
Brug dem for eksempel som styre-porte til at få farten ned inden de svære steder.

4. Redskaber

Redskaber er mindre ting vi kan tilføje aktiviteterne. Det handler om klemmer, brikker, kopper, snore, kegler, kasser og spande, der bruges som et ekstra lag og kan hurtigt tilføjes den rute de allerede følger. Her er der brug for en kontekst, der forklarer hvad de betyder – et regelsæt eller en fortælling.

Ofte følger de hjulet foran, så man skal sikre at de opdager redskaberne i starten – det er nemmest ved at stå der og sige hvad de skal her.

Hvad skal jeg huske på som instruktør?



1

Dagens formål

2

**Skab fokus
- igen**

3

**Støttende
nærvær**

4

Aktivitet

1. Dagens formål

Når vi vælger hvad vi skal lave, så er det altid med grundlag i en idé om hvad vi vil have ud af det. Skal de blive bedre til at holde balancen, eller handler det om at styre præcist, eller skal de mest af alt have det sjovt sammen. Og der kan sagtens være flere ting man gerne vil opnå samtidig.

I alt hvad man vælger før og undervejs, er det vigtigste at man hele tiden husker hvad formålet var fra starten.

Vilkårene kan i sidste ende komme til at ændre det hele, men resultatet bliver ofte bedre hvis formålet er klart.

2. Skab fokus - igen

Når vi er i gang med cyklingen, skal formålet smitte af på ord og aktiviteter.

Det gælder om at deltagerne hjælpes til at lære det vi har som formål. Er det sving der var målet, vil slalombaner være naturligt, og man vil rose dem for at ramme præcist og ikke køre hurtigere end at de stadig har styr på det. Det hjælper netop på læringen, hvis deres opmærksomhed i aktiviteterne er rettet mod samme formål.

Og er det en god dag, hvor det er rigtig sjovt at cykle, skal de stadig mindes om hvad målet er - ofte. Enten gennem vejledning, eller at man ændrer/skifter legen.

3. Støttende nærvær

Beder vi dem gennemføre aktiviteterne på en bestemt måde, vil de fleste også gøre det helt naturligt, indtil de bliver forstyrret og kommer til at have fokus på noget andet. Her er det at de har brug for vores ros og vejledning og trøst, eller hvilken form vores nærvær og støtte skal have. Alt efter hvor optaget de er af et andet fokus, skal vores støtte have en tilsvarende styrke, så nogle gange er det blot et par ord, og andre gange har de brug for at vi kommer helt tæt på.

Man kan ikke være alle steder på én gang, og så kan man bruge redskaber i arenaen som vikar, der griber deres opmærksomhed og husker dem på hvad de skal lige her.

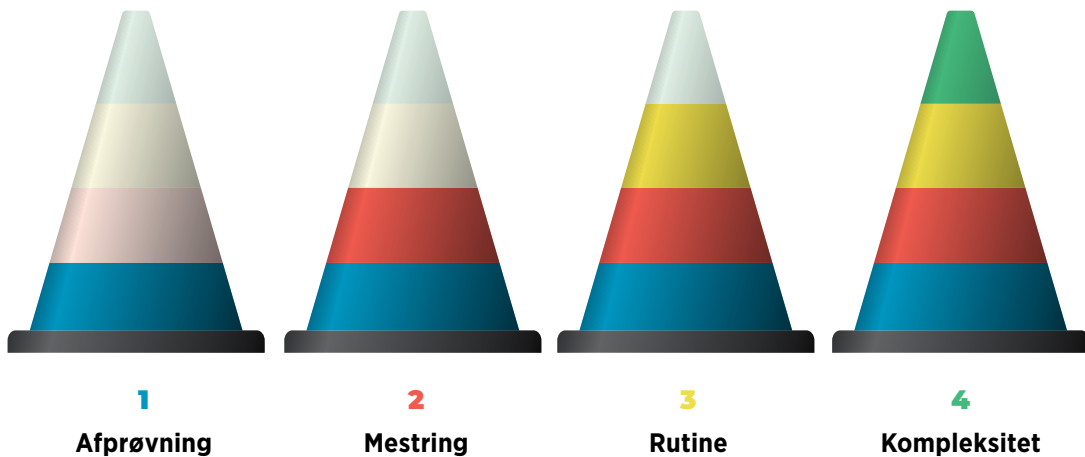
4. Aktivitet

Når alt det andet er på plads, er opgaven at holde gryden i kog - den der arbejder vil lære mest. Det er svært at blive god til at cykle, og det kræver en masse øvelser og mange gentagelser og god motivation.

Det betyder at aktiviteterne skal skifte i rette tid - enten ved at udvikle dem, eller ved at starte noget helt nyt. Og den balance er svær, da der sagtens kan være et spænd mellem hvornår de første keder sig og de sidste har fået lært nok.

Der får begge grupper brug for fokus og støttende nærvær.

Fra ny til mester – hvordan de lærer det



1. Afprøvning

Når man starter noget nyt, skal man lige lære det at kende. Prøve det af og finde sig selv i forhold til det. Er det her godt eller skidt, sjovt eller svært? Her betyder det meget hvad de andre siger og gør, og hvordan vi voksne støtter og vejleder.

Det må gerne være en passende udfordring og let at forstå. Det betyder at aktiviteten er overskuelig og kan passe til det de har prøvet før.

De skal opleve at det er indenfor rækkevidde – enten gennem troen på dem selv eller troen på os.

2. Mestring

Trin for trin bliver man bedre, når man bliver ved med at øve sig. I perioder går det lidt i stå, måske fordi man har brug for også at lære andre ting der støtter processen, eller kroppen forandrer sig og det kræver tilpasning.

Det gælder om små udfordringer i sværhedsgraden, men også under forskellige vilkår. De skal køre slalom på asfalt, op og ned af en svag bakke, efter en makker eller som en lang slange, hen over græs og grus, bredt og smalt, om kegler og mooncars, som stafet, eller med lys på inden solen er stået helt op.

Øvelse og udfordring er vejen til mestring. Vejledning, støtte og variation er metoden.

3. Rutine

På et tidspunkt er de så dygtige, at de let bliver optaget af vigtigere ting. De glemmer helt at de cykler. Det er sådan det skal være, men vi skal holde øje med hvad "de vigtige" ting er, så de ikke glemmer at de cykler.

Selv om de tager fat på at lære noget nyt – for eksempel at slippe med den ene hånd, vil de stadig træne de gamle ting – som at holde balancen. Lægger vi lag på lag af evner og erfaring, får vi skabt en rutine, så de til sidst gør alt det rigtige på autopilot – cyklen kører nærmest sig selv.

Netop fællesskabet og sjove aktiviteter er gode til at holde dem i gang, og øvelse gør mester.

4. Kompleksitet

For at få alle lag med, skal de udfordres på alle måder. Det sværeste er at gøre tingene rigtigt, mens man er fuldt optaget af noget andet. Det betyder at man skifter til et nyt fokus, og starter fra bunden med at prøve det af. Som instruktør er det vigtigt i den situation, stadig at have et øje for om rutinerne stadig rammer rigtigt, og at de klarer en ny udfordring uden at miste de gamle evner – det er godt lige at tage et par skridt ned af pyramiden en gang i mellem, og lade dem prøve gamle lege for at sikre det der skal sidde på ryggraden, og samtidig opleve hvor dygtige de egentlig er blevet siden sidst.

Temaerne i en dybere forståelse

Indhold:

- *At ville tilbyde cykling i institutionen*
- *Personale*
- *Forældre*
- *Organisering*
- *Den daglige praktik*
- *Avancerede muligheder*

At ville tilbyde cykling i institutionen

Cykling er godt at kunne. Især hvis man har trænet det, og føler sig tryk på cyklen, så det også bliver naturligt at vælge cyklen i sin hverdag.

Daginstitutionerne kan have en vigtig rolle i den indsats, men den vigtigste grund til at tage cyklen ind i institutionen som aktivitet, ligger i at cykeltræningen giver udvikling på så mange områder. Børnene får trænet deres motoriske kompetencer, samtidig med at de skal arbejde koncentreret – og træne den kompetence. De skal lære at relatere sig til hinanden – på godt og ondt; at lege med de andre og blive dygtigere sammen og samtidig at finde plads i en trængsels-situation.

Sidst er der hele dannelses-aspektet. Opbygningen af en robusthed. Retten til at fejle og falde, rejse sig op og prøve igen, og til sidst at lykkes gennem sin indsats.

Det samme kan man sige om processen med at ville introducere cykling i sin institution. Det kan kræve robusthed og tålmodighed, men kan også være hele vejen værd.

Som bonus får gruppen en mulighed for at åbne sig for lokalområdet. Man kan udvide sit interesse-område til at række længere end gåbens-afstand, og man behøver ikke tænke i samme behov for busser eller lignende. Erfaringen viser at med en cykelkultur i daginstitutionen, kan man fint tænke de nærmeste 5 km ind i børnenes hverdag. Cykelkultur betyder netop at man som personale får et helt andet perspektiv på mulighederne, og hvis det perspektiv og kultur kan følge med barnet videre, har man som institution gjort en endnu større forskel for barnets fremtid.

Mange bække små kan være svære at skræve over. Forældre skal levere i forhold til cyklerne, personalegruppen skal være indstillet på at det er værd at løfte, vejret skal gerne være ok, der skal være plads i forhold til alt det andet i hverdagen og på

legepladsen, og ungerne skal motiveres og hjælpes på vej – luft i dæk og klare stropperne på en hjelm.

Og først dér begynder selve cykelaktiviteterne.

Betydningen af arbejdet, kræver at man arbejder for at gøre det lettere. Rutiner er altid en hjælp, så det gælder om at skabe en cykelkultur – i institutionen og i kommunen. Heldigvis er det mennesker der gør en forskel for cykelkulturen, hvilket betyder at hvis man som leder eller pædagog vælger at tage fat på arbejdet, vil det være at tilføre vægt til en rullende snebold. Jo større snebolden er, jo lettere bliver det for andre at hoppe på cykel-vognen – forældre, personale og kommunal ledelse.

Første skridt på vejen er at tage beslutningen. At samle den første snebold og sætte den i bevægelse.

Vi skal have cykelaktiviteter i vores børnehave!



Personale

Det er personalet der skal løfte opgaven. Ikke nødvendigvis alle, men alle skal være indstillet på at idéen er god.

Derfor kan første opgave være at finde ud af hvem der er dagligdags-cyklister selv – for hvem cykling er et naturligt redskab.

Ofte møder man den største modstand i sig selv, hvis man ikke ved hvordan man gør. Om man skal bruge 5 fokuserede minutter på at justere en cykelhjelm, eller man har rutine nok til at klare det på 30 sekunder, mens man instruerer dem der cykler slalom.

For nogle er opstart af cykling i institutionen det første grundlæggende skridt, og for andre det yderste lag glasur.

Skal man have alle med på vognen, gælder det om at få skabt en fælles fortælling om at vi er en cykel-institution, og at vi alle har en del i opgaven.

Det er en fortælling om et professionelt ansvar for at give ungerne et kærligt skub nu, så de ikke skal kæmpe med det senere. Både i forhold til den praktiske evne til at kunne cykle, og den transport-frihed det giver gennem livet. Men i særdeleshed også i forhold til en tro på at hvis man øver sig på noget, kan man lære det og gøre det til en rutine.

Der vil være ansatte der allerede har den fortælling i sig, mens der er andre der skal have tid til at udvikle den. Lidt ligesom evnen til at cykle – det tager den tid det tager, indtil det sidder på rygraden.

Nogle er naturligt dem der styrer legene, mens andre løfter alt det praktiske, og der er også brug for en hjælpende hånd til at trøste og snakke med dem der skal finde modet igen.

Som cykelpædagog behøver man ikke at kunne cykle, men man skal have lyst til at inspirere børnene til at gøre det. Og det er ofte lettere hvis man selv cykler, så man kan vise opgaverne, og føre an på ture ud af institutionen.

Første skridt i at få den fælles fortælling, er at forstå at vi har hvert vores udgangspunkt i forhold til cykling, og dem der har brug for støtte til at bliver bedre cyklister, også har ret til at få den hjælp de behøver – børn som voksne. Alle skal have mulighed for at føle sig trygge på cyklen.

Forældre

Forældre kan både være en styrke og en udfordring i forhold til at få tingene til at glide. Men det er vigtigt at have bestyrelsen med på idéen tidligt, da de vil være en stærk stemme ind i forældregruppen. At fortællingen ikke kun findes hos personalet.

Cyklingen kan blive et fælles tredje mellem barn, forældre og personale, og netop det giver muligheden for at skabe en cykelkultur.

Her kan det være vigtigt at fremdrage nogle af de tidligere beskrevne perspektiver og gevinster ved aktiviteterens formål i en praktisk og dannelsesmæssig kontekst, og på den måde skabe et fælles sprog om hvem vi er som institution og hvad vi gør.

Med en velvillig forældregruppe, bliver det også naturligt at kunne inddrage cyklingen i forældre-aktiviteter.

Ikke alle forældre kan eller vil tage aktiv del i at deres barn bliver cyklist. Men det behøver ikke betyde at de ikke kan deltage.

Nogle steder har eksterne frivillige været en del af indsatsen, både i institutionen og uden for. Dette kan organiseres i forældregruppen, via kommunal indsats, gennem frivillige organisationer eller lokale foreninger.

- det kan både handle om at få fat i en passende cykel til barnet
- det kan være 1 til 1 træning, for dem der skal støttes ekstra i starten.
- det kan være at lave træning for at løfte forældre eller personales forståelse og egen-kompetence i cykelsammenhæng, så de er bedre klædt på til at hjælpe med indsatsen.
- det kan være muligheden for at have en eller 2 ekstra voksne med, når der skal cykles på tur.

Bagerst i hæftet er der en opslags-sektion. Dele af punkterne har et meget praktisk fokus, og vil kunne bruges til en del af den kommunikation til forældrene, der handler at få alle de praktiske omstændigheder på plads.

Organisering

Cykeltræning kan gennemføres under flere faner. Det vigtigste element er naturligvis at der er en voksen-motivation til at engagere sig i cykelundervisningen. Derefter er det i høj grad vilkår og ressourcerne, der er med til at bestemme hvordan det organiseres.

Det betyder også at man kan starte én tradition, og så justere den efterhånden som netop vilkår og ressourcer forandres.

- En cykeldag kan være enkeltstående, hvor institutionen i større eller mindre grad ikklæder sig cykel-kulturen. For at det skal have en chance, er man nødt til at putte ressourcer ind i dagen, så alle de praktiske elementer er på plads. For eksempel skal der gøres noget ud af det, hvis alle forældrene skal huske at der skal cykel med den dag.
- En decideret temadag, kan sammensættes af mange elementer, der ud over cykeltræning også kan involvere færdselslære, besøg af politiet eller sportsryttere, og kreative forløb (lave navneskilt til cyklen). Her kan målet være at give dem en større og bredere oplevelse.
- Et cykel-forløb, hvor man eventuelt kan læne sig op af en kampagne som "Vi kan cykle" perioden hos Cyklistforbundet. Mange vælger dog selv perioden og indholdet, for at kunne tage styring på hvordan de gerne vil have det. Et par uger i foråret og/eller efteråret kan nå at gøre mange praktiske elementer til rutine. Man kan indrette sig på en del af udearealerne, hvor grupperne kan få plads på skift i løbet af dagen. Selve optakts-indsatsen er den samme, men udbyttet er noget større end ved enkelt-dags satsningen.
- En Cykelskole. Ved at gøre cykeldage til en jævnlig tradition (hver uge eller måned), er der mulighed for at børnene træner cykling jævnligt, og derved får lagt lag på lag af kompetencer og rutine til. Samtidig får institutionen og forældrene en rutine omkring praktiske forhold. Begge dele har stor betydning for opbygningen af en cykelkultur.
- Forældre-inddragelse kan være gennem forældre-styrede fridage, hvor institutionens faciliteter åbnes for træningen og børnene kan træne de ting de plejer.
- Hvis det lykkes at skabe et kommunalt netværk og en kommunal cykelkultur, kan man også begynde at lave fælleskommunale cykeldage – hvor man mødes til fælles aktiviteter (nye baner, eksterne instruktører, "stævner"). Et større netværk har også bedre mulighed for at tiltrække ekstra ressourcer og dermed en større oplevelse – især hvis man har trænet op til dagen.

Den daglige praktik

Uanset metode er det vigtigt at prioritere aktivitetstiden.

Det gælder om at de praktiske elementer uden om selve aktiviteterne, skal være en mindre faktor – forældrekontakt, personaleplanlægning, af få dem samlet og i tøjet, hjelme justeret, og klar med cyklerne.

Første gang kan det være krævende, og at være klar med børnene ved cyklerne er den første sejr på vejen. Og det er værd at fejre som en sejr.

Senere bliver det rutine for alle, og har børn/personale haft cykel-aktiviteter jævnligt i et par år, vil det blive en rutine der frigør overskud til de sjovere dele af indsatsen.

For de cykeluvante vil det hurtigt gøre ondt i bagdel, ryg, arme og hænder, og så kan det være godt med korte forløb.

Samme fordel gælder når der gives opgaver og laves regler, og de samtidig skal arbejde med deres motoriske udvikling, for det trækker på energien.

Fleksible pause-muligheder virker bedst i den sammenhæng, eller lad dem skiftes til at være på cyklen, så de har god plads til træning og kan hjælpe hinanden fra sidelinjen.

Ud over de vante pauser, kan der indlægges pauser i de forløb hvor der skal flyttes rundt til en ny bane. De korte hvil mens der instrueres, vil være restitutionsforløb for kroppen, mens de mere simple aktiviteter vil give ro til den mentale energi.

Bliver cykelaktiviteterne en fast rutine, er det godt at der er en grad af genkendelighed i aktiviteter og procedurer. Det giver dem en bevidsthed om forløbet – både varighed og forventelighed. Det giver også mulighed for at snige nogle af de lidt mere rutineprægede aktiviteter ind hver gang. Stop og start rutinen skal gerne trænes længe efter at nyhedsværdien er gået af den.

Der skal være en gruppe af kendte øvelser, som de bliver ved med at finde en glæde i. Det er dem man kan sætte i gang, hvis man selv har brug for tid til at trøste et barn eller fikse et mekanisk problem. Og lad dem endelig kigge med på de mekaniske opgaver, for det har også en dannelsesværdi. De kan måske ikke selv justere et kabel eller lappe et dæk, men har de set det flere gange er tanken ikke fremmed når de er gamle nok.

Hvis I begynder at tage på tur, kan et par tekniske lege også være en god opvarmning. Til at vække både krop og ånd. Disse pause-øvelser er bedst hvis de er simple, og ikke kræver et større set-up. Det der var sjovt i foråret, er det ikke nødvendigvis stadig i oktober, så deres favoritter skifter løbende. Er I flere der er aktive cykelinstruktører i institutionen, er det godt at dele erfaringer og observationer fra hverdagen.

Avancerede muligheder

Dagsforløb kan også designes med en narrativ tilgang.

Ved at have en grundfortælling, som de enkelte øvelser bliver en del af, bliver det dels lettere at forbinde enkelt-elementerne, men samtidig kan ensidige (kedelige) øvelser, få lidt af karismaen fra de sjovere elementer.

Man kan arbejde med en rejse i tid og geografi, butikker og indkøb efter en opskrift, landmandsliv eller naturens verden, spændings-elementer fra kendte historier og sanglege. Det er sjældent det første man kaster sig ud i, men når I har lavet cykel-aktiviteter et stykke tid, kan en ny metode være et frisk pust i rutinen.

Prøver man først den vej vil det tematiske benspænd også kunne inspirere til nye aktiviteter. Her vil vi sætte stor pris på at I deler det med os andre – tag lidt billeder og sæt nogle ord på, vi bruger kun billeder til udviklings- og forståelses-arbejdet og deler naturligvis ikke det videre som I sender os, uden at spørge jer først.

Send det gerne til michael@danskskolecykling.dk

Lokalitet

Indhold:

- *Indretning*
- *Brugbare steder*
- *Anlæg til cykelaktiviteter*
- *Case*

Indretning

Strukturelt kan man hjælpe en cykel-kultur på vej, ved at vise at cyklerne skal have deres plads. Det gælder naturligvis cykelstier/baner på vej ind til institutionen, men også særskilt (attraktivt placeret) cykelparkering, cykelskiltning med mere personligt særpræg, cykel-ledelinjer malet på jorden.

Der kan indrettes særlige aktiviteter, der kan bruges af både cykler og mooncars. Dette kan anlægges som specifik cykellegeplads, eller som løse moduler på stisystemerne.

Disse anlæg kan indgå i cykeltræningen, hvorved børnene klædes på til at få endnu mere sjov ud af at bruge dem.

Brugbare steder

Brug gerne de samme steder. Det giver en tryghed og en genkendelighed.

Samtidig lærer de at cykeltræne her, kender aktiviteterne på stedet, ved hvad de skal og kan huske din vejledning bedre. De vil være tilbøjelige til at søge tilbage til samme sted, hvis de ønsker at "lege" cykel selv.

Stier og pladser.

Stier er mest velfungerende for denne aldersgruppe, hvor de ikke skal "finde vej", men kan koncentrere sig om opgaverne undervejs. Stier fungerer godt som ledeårer. Det vil sige man behøver ikke afgrænse færdslen, da det er naturligt at følge stien.

Smalle stier stiller større krav til længden, og dermed vil der ikke være den samme nærhed. Lidt bredere stier giver plads til overhaling og træner evnen til at holde til højre.

Alternativt kan en åben plads (eks. parkeringsplads) med spærrelinje i midten blive et udmærket anlæg.

Det er let at komme til at kede sig hvis man bare kører rundt på p-pladsen, og der bliver derfor brug for flere redskaber og mere variation. På legepladsens sti-systemer skaber stedet mere variation og dynamik, og dermed kan de også lettere blive distraheret, og glemme at de er ved at cykle.

Rundstrækninger.

Kig efter muligheden for at lave en rundstrækning, så de kan bevæge sig på det samme forløb og med de samme opgaver gennem et stykke tid, og derved nå at modtage vejledning og opbygge erfaring.

Gerne så flad som muligt, og gerne med et hårdt underlag. Pas især på sving lige efter lange lige stræk eller hældninger nedad, da farten ofte fejlvurderes. Det kan modvirkes ved at tilføje opgaver undervejs, der automatisk får farten ned (stop eller styring). Man kan også bruge "hajtænder" og vejskilte til at gribe deres opmærksomhed.

Det gælder også steder hvor de møder krydsende trafik, eller lige efter sving med dårlig sigtbarhed. Læg altid opgaverne inden (en chikane eller lignende forhindring), og følg op med åbne forløb bagved, da det får trafikken til at glide lettere.

Foregår træningen på åbne flader, vil man oftest indrette sig i stiforløb ved hjælp af afmærkninger (kridt, kegler, grene)

Bygninger, træer, bænke, hegn, skraldespande kan alle inddrages naturligt i aktiviteterne. De er naturligt afgrænsende, men kan også bruges i samspil med kegler, klemmer og snore.

En god lokalitet giver mulighed for uforstyrret fokus, når de skal arbejde med teknikken og deres egne kompetencer. Samtidig er isoleret træning en fordel hvis man vil undgå sammenstød. Men der må gerne være perioder eller delområder med forstyrrelser, da det kan træne de ny erhvervede kompetencer i en mere kompleks situation.

At cykle som institution – væk fra institutionen.

Det anbefales ikke at cykle i trafikken med de mindste. De kan trænes til at cykle godt nok, men vil have svært ved at overskue situationen – de cykler efter den voksne foran, og ikke efter trafikken. En forælder og et barn kan bedre klare den situation.

Giver det mening at cykle som institution, skal det gøres efter ovenstående princip – de følger den voksne, som skal have det fulde overblik og styre færdslen. Det anbefales at der maksimalt er 2-6 børn til hver voksen, alt efter deres alder og dygtighed, da afstanden ellers kan blive for stor.

Teknikkerne for den fælles færdsel trænes grundigt på sikker grund, så man som ansvarlig voksen kan føle sig tryk på deres reaktioner.

De første ture kan foregå på egne stier, der så udvides til stierne i lokalmiljøet. Er der en skole eller andet større anlæg i nærheden, kan det også være en rundtur værd.

Ved alle svære steder skal der trækkes. Netop muligheden for at vælge at trække, gør at man tidligere kan tage på tur i små grupper.

Anlæg til cykelaktiviteter

Der findes 2 typer byggede anlæg – de faste og de fleksible. Den ene udelukker ikke den anden, og de virker bedst som en kombination.

- Faste anlæg er de mest motiverende. De findes efterhånden flere steder, og kan være en udflugt værd, hvis der er lokale muligheder.
- Det kan være en miniudgave af trafikmiljøet – med dobbeltrettede kørebaner, kryds, rundkørsler og vejskilte. Et sted at træne virkeligheden, uden alle de andre trafikanter.
- Det kan være legepladser, og nogle steder nu også cykellegepladser. Med hældninger, buler, huller, varierende underlag, broer og tunneller.

Fleksible anlæg er de billigste – også i drift:

- Brædder, ramper, vipper, kasser, bænke. De kan flyttes rundt for at skabe præcis den udfordring og oplevelse, der skal til for at træne en ønsket kompetence.
- Redskaber som klemmer, brikker, kopper, snore, kegler. Her er der brug for en kontekst, der forklarer hvad deres tilstedeværelse betyder – en fortælling og et regelsæt.

Uanset model er der væsentlige fokuspunkter i anlæggelsen.

- Sving og buler skal tilpasses i hvor skarpe de bliver. Rullende hjul er mere sårbare overfor skarpe skift. Hvilket betyder at de skarpe sving bruges som chikaner til at få farten ned (som de klassiske bomanlæg på stisystemer). Mens gode stier skal have bløde kurver der kan køres uden nedbremsning.
- Knudepunkter kræver en balance mellem ankomsthastighed og overbliksmuligheder. Det betyder at ved dårlige oversigtsforhold, er det godt med et skarpt sving lige inden de kommer ind i knudepunktet, for at få farten helt ned.
- Synlige kanter er ledetråde. Ved at styre deres kørebane, opleves det mindre farligt at komme tættere på hinanden – ”kanten holder dem væk.” Enten ved niveauforskel (Kantsten, kegler) eller ved tekstur/farveskift (græskant,

kridtstreg). Når de kommer tæt på hinanden ved åbne områder og parallelle forløb, virker niveauforskellene bedre end farveskift (mere afskrækkende).

- Farver og linjer styrer også opmærksomheden, hvis de nu er flere grupper på samme sted.

En flaskehals på stedet, kan forsynes med stilinjer der fører hen til stedet, så det vil virke mere naturligt at holde sin linje og plads i køen – det er ofte hurtigst på den måde

CASE: At indrette sig (Herning Kommune)

Når man ankommer til institutionen, møder man et stort cykelskur vi har sammen med skolen. Det er med til at vise vigtigheden af det at lære at cykle, og det at kunne cykle når man begynder i skole. Det styrker fællesskabet om cyklingen.

Vores legeplads har ændret sig en del med årene. En lang rund asfaltbane er kommet senere hen, for at få cykler og mooncars væk fra der hvor de andre går mest. Så er det lettere for både de cyklende og de gående.

En blind vej ved siden af vores institution har altid været brugt til cykellege, og ved siden af banen er der nogle jordbakker vi kan cykle på.

Der er altid cykler klar i redskabsskuret ude på legepladsen, men der skal være voksne der finder dem frem, så der er mulighed for at få støtte for de børn der synes det er svært.

Vi arbejder meget med tanken om at udeting ikke behøver at være udeting, men at man kan tage det med ind. Da vi fik muligheden for nogle ekstra cykler, fandt vi plads til dem i et stort indendørs bevægelses-rum. Det har gjort at flere børn er blevet trygge ved løbecyklen, og de får tid og plads til den naturlige progression.

Vi ser cykling som en stor frihed for os, da det gør at vi nemmere kan komme rundt til aktiviteter. Vi kan komme længere på kortere tid.

Jeg oplever også at børnene nemmere kan følge de krav der er til dem når vi cykler, frem for når vi går. Man skal ikke holde i hånden, og på en eller anden måde ved de bare at de skal passe på hinanden når de cykler.

Det er blevet naturligt for os. Med den erfaring og rutine vi har fået, kan vi oftere bare hoppe ud i det. Det kræver opbakning for hele personale-holdet, samt ledere og forældre. Hvis vi mangler opbakning eller vi er ramt på personale bliver det hurtigt presset, men vi gennemfører nærmest altid, inden for de rammer der nu er.

Patrick Helsing Nordskov - Børnehuset Stjernen



Didaktiske hensyn og erfaringer

Indhold:

- *Mål og kompleksitet*
- *Sikring af fokus*
- *Instruktion*
- *Vejledning*
- *Overvejelser omkring praksis*
- *Valg af form*

Mål og kompleksitet

Mennesket er økonomisk og søger ubevidst at spare på energien. Derfor er det nødvendigt at skabe vaner og rutiner hos cyklisterne, der sikrer hvordan der køres på autopilot. At autopiloten fungerer som et godt sikkerheds-niveau.

Som instruktør skal man have opmærksomhed på at balancere arbejdet med at skabe rutine og lære nyt. Tit er indlæring af nye niveauer afhængig af, at mere grundlæggende niveauer sidder på rygraden. Her er det godt at finde en balance mellem indlæringsøvelser, og små rundstrækninger / opgavebaner der kan holde dem i gang længe nok til at teknikken sidder bedre fast.

Alder har selvfølgelig en betydning, hvor de store børnehavebørn godt kan træne cykling, vil de mindste primært lege cykling.

I arbejdet med træning af motoriske færdigheder, spiller den økonomiske natur også ind. På den ene side vil man gerne have gentagelser nok til at sikre en vis rutine i den ønskede kompetence. Men samtidig kan gentagelser indeholde den faldgrube, at deltagerne lukker af for opmærksomheden og bare gør som de plejer.

Variationer i samme øvelse, bliver ved med at holde deres opmærksomhed fanget, men virker kun efter hensigten hvis man hele tiden sikrer at deres primære fokus er på det ønskede mål. Skal de have fokus på at hænderne er lettet for vægt, skal de have genskabt det fokus med ord og personlig vejledning.

Aktiviteterne vil formodentlig påvirke deres opmærksomhed i mange retninger, men netop ved at genskabe fokus, får de også trænet evnen til at genskabe fokus når der er mange forstyrrelser. Trafikken er kendetegnet ved stor kompleksitet, og kræver en god evne til at koncentrere sig med mange forstyrrelser.

Hvis der for eksempel arbejdes med en teknisk detalje, kan det forstyrre fokus at åbne for et element af konkurrence. Her kan man i stedet markere et felt hvor alt er rettet mod det fokus man ønsker, og hvor man skaber en konstant opmærksomhed bundet til "arenaen".

Efter en periode kan man så åbne for makker-rivalisering i det samme felt, samtidig med at man bibeholder fokus lokalt, og på den måde bevarer interessen.

Det kan for eksempel være en "sneglegård", hvor de skal køre så langsomt som muligt. Ved solotræning kan man hjælpe dem med vejledning om at se lidt frem og få vægten godt tilbage på bagdelen.

Trækkes konkurrence-elementet ind over, og det gælder om at komme sidst til den anden side, vil relationen til de andre hurtigt blive vigtigere end sneglefokus, og så gælder det om at stille sig midt i feltet og sige "laaaaangsomt".

På den måde vænner de sig til at reagere på det man siger – ubevidst, samtidig med at de er optaget af deres relation til makkeren.

Sikring af fokus

Fokus kan ikke holdes, men skal genskabes hvert øjeblik.

Jo mere udfordret vi er, jo lettere forstyrres vi og jo mere kræver det at genskabe fokus. Hvilket også betyder, at det der kommer udefra, får større betydning – på godt og ondt.

Genskabelse af fokus løftes ved at, de får råbt et fokuspunkt, mumler deres eget huskeord eller de guides med kegler på jorden. En kombination er selvfølgelig stærkest.

Instruktøren kan gentage de samme ord og eventuelt følges med dem et stykke vej. At gentage de samme ord skaber også en kognitiv motorvej i forhold til lignende situationer. Ordene hænger fast og forstærker rutinen som en betinget refleks. Mange voksne har ord der knyttes til bestemte undervisere, hvor sammenhængen vækkes når vi møder situationen eller hører ordet.

Små variationer af samme øvelse gør at de ikke laver det samme i "en evighed", selv om man stadig bruger de samme køretekniske fokuspunkter en gang imellem.

Hvor man placerer sig som instruktør er ikke uden betydning. Til fods kan man få lov at komme meget tæt på. På cykel foran kan nogle gange "trække" dem med. Og på cykel bagved kan være lettere, hvis man skal give dem "ord i ørerne" hele tiden. Man skal dog huske at deres opmærksomhed tiltrækkes af ordene, så skal opmærksomheden rettes fremad, forstærkes virkningen hvis ordene kommer forfra. Øjnene følger også gerne en pegende finger, og på den måde kan man dirigere deres visuelle fokus.

Man kan også bruge visuelle fokusfælder som kridtstreger og keglemarkeringer. De kan blive vikarer til øjnene, mens stemmen kommer andetsteds fra. Pangfarver råber højt og dragende på fokus, mens hvidt er den letteste at følge ud af øjenkrogen.

I forhold til indretning af rute, skal der være mest muligt ro omkring de sværeste opgaver – der hvor de skal holde fast i et koncentreret fokus. Det kan være ude i en ende eller på en sidesløjfe. Det kan også være med et lokalt startsted, hvor de kan holde i kø, til det er deres tur og dermed være mentalt klar til opgaven.

I det hele tage skal man overveje hvad der styrer deres opmærksomhed, når man placerer alle opgaverne på et baneforløb. Både hvad der fanger dem på vej hen mod opgaven, på vej gennem og lige efter.

Hvis de krydser hinandens bane, er det umuligt at være koncentreret, og der skal så være noget til at samle op bagefter – bedst hvis det er et let forløb, der bringer dem videre.

Frygt bekæmpes med fokus som impulskontrol. Det er en måde at flytte perspektivet fra en frygtet konsekvens, til en individuel handlekraft. Er frygten stærk, skal støtten være stærkere – højt eller tæt på. Her går man ved siden af og dirigerer deres handlinger med stemmen.

Alternativt som fællessang for at gøre det hele mindre alvorligt, gerne kombineret med at man gør opgaven en anelse lettere.

Instruktion

Standardmodellen for praktiske aktiviteter er at præsentere teknikken, lade dem prøve det af selv, og så rette til mens de er i gang.

At fortælle og vise dem hvad de skal, kan gøres i flok.

At vejlede og styre på plads, foregår én til én.

I starten får man mest opmærksomhed, så få skabt skelettet over hvad der nu skal ske. Ved demonstration er der sket et skifte til det visuelle hvilket kan bevare deres fokus.

Afslut altid med at samle det i det vigtigste fokus. De ord der kommer til at fylde i vejledningen mens de cykler og det "mantra" der skal genskabe deres fokus.

Eksempel: "Så når I skal styre jer igennem banen, er det vigtigt at i løfter hovedet og kigger frem, så I kan holde øje med de porte I skal ramme".

Skal det hænge ved, er det vigtigt at det sidder fast i første omgang, og det kræver at de er opmærksomme på teknikens fundament, mens de bruger det aktivt – at sige fokuspunkterne højt, og rose i flæng har vist gode resultater.

- Tid eller gentagelser er en vigtig faktor.
- Man skal placere sig, hvor der er godt overblik.
Kan man se alle, så kan alle også se dig – i teorien.
- Man kan vise med hænderne hvor de skal placere sig. Ofte kommer de for tæt på til at alle kan se, men når de er på plads, kan man så tage et skridt bagud.
- Pas på solen ikke lukker deres øjne, eller at vinden tager ordene.
- Hvis man instruerer fra cyklen, kan man ikke stole på at beskeden er hørt.
Gentag beskeden nede på jorden igen.
- Det er vigtigt at få vist dem hvor de skal køre og i hvilken retning - godt begyndt er halvt fuldendt. Er de blevet forstyrret i starten, er det en større opgave at samle deres fokus igen.
- Kør forrest og langsomt på første runde, så alle kender turen. Stå i vejen og udpeg ruten, hvis de alligevel har fundet en genvej – de kører ikke den vej du kører, men følger blot hjulet foran.

Vejledning

For at sikre deres indlæring, er det nødvendigt at der er viden til rådighed, når de er klar til at tage den til sig.

Det betyder at man skal tæt nok på til at kunne give besked og trænge igennem, men samtidig holde nok afstand til at de ikke bliver bange for at man rammer dem. En god løsning er at bruge en skillelinje – keglelinje, græskant etc., da deres opmærksomhed er bestemt af rammen.

Samtidig har man mulighed for at forberede deres fokus på vej hen mod opgaven med fokusord og opmuntring. De vil ofte blive mindre nervøse hvis man har samme retning som dem, end hvis man er på vej imod dem.

Nogle gange kan der være tale om egentlig fejlretning.

De har ganske enkelt ikke styr på, hvad instruktionen betyder, når den skal over i egen krop. Her kan det hjælpe at stå stille og se de andre køre samme opgave, mens instruktøren siger hvad det er godt at have fokus på. Her er det let at være nærværende, men det virker kun hvis der er nok andre, der evner at køre teknikken vellykket.

Ros det rigtige, når de gør det rigtige. Ros sætter spotlight på en positiv handling, og motiverer dem til at gentage den.

Er man 2 instruktører vil det ofte være naturligt at den ene fører an og viser opgaven. Hvis ungerne starter op samtidig med, skal den anden instruktør være vågen på hvad de gør, for den forreste voksne har svært ved at se cyklisterne bagved sig.

Overvejelser omkring praksis

Opbygning

Cykling handler om motoriske kombinationer og spredt opmærksomhed, så hold tingene enkle fra starten. Det er lettere at udvide en øvelse med mere kompleksitet, end det er at skulle gøre den lettere.

Udvidelser af opgaverne skal komme i rette tid. Ikke når de keder sig, eller har mod på mere, men når de er dygtige nok. Og det kan være en svær balancegang, da de ikke har samme læringskurve.

KISS – keep it simple short. Start enkelt, fordi det er lettere at forklare en simpel øvelse og komme i gang. Derpå kan man udvide med overbygning, når første del kører på rutinen. Det sikrer også at gruppen kan deles i niveau – de arbejder hvor de er.

De kan selvfølgelig have svært ved at modtage en kollektiv instruktion, når de først er i gang med at cykle, og så må man vælge om man samler dem, giver dem opgaven enkeltvis mens de er på vej (det skal være kort!), eller bare har varslet en ekstra opgave og så giver besked når det sker (og håbe de ikke har glemt det).

Brug rammerne til at styre færdslen. Er det ikke oplagt hvor de skal køre eller hvilken vej, er man nødt til at investere lidt opmærksomhed i starten, for at få den del på plads. At

køre runden forrest er ikke altid nok, hvis der er en kortere vej til det mest spændende. Har du brug for at vise et længere ruteforløb på én gang, gøres det til fods hvis der er punkter der skal forklares grundigt, eller ved at cykle i en lang linje hvis det handler om at finde vej, eller ved at løbe ved siden af for en lille gruppe der skal have simple forklaringer på opgaverne.

Kapacitet

Store grupper tager længere tid – både at samle og få igennem øvelser.

Opgaver der gør det svært at samle hele gruppen om (for få redskaber eller plads), kan opdeles i 2 øvelser, hvor 2 grupper kan cirkulere. Det kræver styring lige når de starter, men de lærer det hurtigt når de først er i gang.

Om en kø bliver godt modtaget, afhænger meget af gruppens kultur. På den ene side vil de gerne være sammen, men samtidig kan det være svært at holde sig i ro, hvis de andre laver noget der ser sjovere ud. Det kan blive en del af læringen.

Flow

Hvis øvelsen foregår lokalt med alle rimeligt samlet, kan man stoppe dem flere gange og forklare en ændring af aktiviteten. Nogle gange samler man dem, og andre gange beder man dem stoppe hvor de er.

Kører de på en længere rute, kan man ændre ét sted af gangen, og instruere i ændringen efterhånden som de ankommer, men bliv der længe nok til at kunne vejlede teknikken. Ved at ændre et nyt sted hele tiden, er øvelsen også hele tiden ny. Men de opgaver de har trænet i længst tid, bliver let "sjoflet" lidt, for at komme hurtigt over til det nye igen.

Ved at lave forhindringer kan man få farten ned, og ved at forskyde et vendepunkt længere væk, eller tage en ekstra sløjfe rundt om et skur, kan man få bedre plads til større grupper.

Kulturdannelse

De temperamentsfulde skal lære at tage hensyn, og de tilbageholdende skal lære at turde. Det er også en god dannelse frem mod at blive bedre trafikanter.

Send de uregerlige bagerst i køen eller i straffeboks, og ros dem bagefter for god adfærd. De vil gerne anerkendes, og det gælder også i forhold til adfærd.

Pres de forsigtige lidt på opgaverne hvis de trækker sig meget. Følg med dem et par meter i starten af opgaven, eventuelt så man virker som afskærmning mod de andre.

Uheld sker og de får brug for trøst og nærhed, og hvis skaden ikke er slem, er der brug for en "op-igen" kultur. Men altid lige tjek status, de skal lære at mærke ordentligt efter.

Balance

Med øvelse kommer større mestring. Det gælder også når det handler om at lave cykelaktiviteter i børnehaven. Hurtigt får man fornemmelsen af at bruge stedets muligheder bedre.

Efterhånden få man en fornemmelse for balancen mellem at have et mål med hvad de gerne skal lære, overfor det flow og dynamik man ved er nødvendigt for at holde et passende fokus hos dem. Samtidig skal det ikke blive så presset af hvor mange steder man kan være på én gang, uden egentlig at være til stede for nogen af dem – de behøver nærværet.

Den er svær! Men meget af den faglighed og fornemmelse kommer af at arbejde med samme aldersgruppe længe nok, og specifikt kende sit hold – nu skal der bare en cykel med i ligningen.

Valg af form

På den ene side skal det være sjovt. Det er brændet til motivationen.

På den anden side skal de også blive dygtigere, hvilket kræver fokus.

Ud fra det vi har skrevet om didaktikken, kan det lyde som om vi har meget fokus på fokuseret træning, og det skyldes at kapitlet handler koncentreret om lærings-situationen. I praksis anbefaler vi fokus på legen.

Det skyldes at den grundlæggende motorik er altafgørende for alle de teknikker der kommer senere. Så hellere lege sig til en ninja-balance, end at næsten kunne det hele på en cykel inden skolestart.

For børnehaven-børn betyder banen meget. Derfor skal man sikre at de forhindringer og regler de møder på vejen, netop sikrer at de træner det fokus man gerne vil have løftet.

Hvis de for eksempel kører slalom, mens de viser deres retning ved at stritte med pegefingern (blinklys), vil de som bonus træne et let tryk i styret og det fremadrettede fokus.

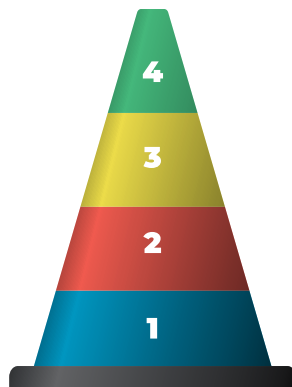
Hvis de skal løfte benene over et stykke terræn (længdespring), vil det automatisk give dem en bedre balance på cyklen.



Kompetence-niveauerne og deres fokus

Indhold:

- **Cykelkompetence niveauer:**
 - Ikke-cyklist
 - 1. niveau: *Begynder-cyklist*
 - 2. niveau: *Cyklist-elev*
 - 3. niveau: *Rutine-cyklist*
 - 4. niveau: *Trafik cyklist*
- **Trin i indlæringen**



Cykelkompetenceniveauer

I en pædagogisk forståelse bruger vi 4 kompetenceniveauer fra ny til rutineret cyklist. Samt en forståelse af at et tidspunkt før man bliver cyklist.

I hvert af de 4 cyklist-niveauer kan der skelnes mellem nødvendige kompetencer og fordelagtige kompetencer.

Efterhånden som man bliver dygtigere, vil forskellige selvforståelser og behov gøre sig gældende. Det er væsentligt at forholde sig til hvor cyklisterne er i udviklingen, for at designe undervisningens tempo og indhold. Du går ikke for langsomt frem, medmindre de selv begynder på andre ting.

I børnehaver regi arbejdes der især med første niveau, og for de fleste også dele af andet niveau. De sidste 2 niveauer beskrives her for en bedre helheds-forståelse, og fordi at aktiviteterne hele tiden peger frem mod senere kompetencer – som at vise af og placere sig bedst.



Ikke-cyklist:

Identitet: Forholder sig ikke til cyklen som andet end en genstand. De skal først opdage at cykling er en selvstændig aktivitet, med tilhørende læringsbehov og oplevelser.

De skal være i selskab med cyklen – gerne mens de kan se andre der laver cykelaktiviteter, for på den måde at gøre cyklen til en del af deres begrebsverden.

De skal have lyst til at tage cyklen til sig, og det gøres lettest ved at se andre have glæde af cyklen, mens de selv tilbydes at deltage i aktiviteter.

I starten taber de hurtigt koncentrationen, men bare de er i selskab med cykler, vil de blive bekendt med dem.



1. niveau: Begynder-cyklist

Identitet: Kender ikke sig selv som cyklist, og er derfor præget af både nysgerrighed og usikkerhed. Med et behov for at prøve tingene af, hvilket kræver tid, tillid og tryghed. Der kan være en sårbarhed, hvis mestringen ikke kommer inden for en forventet periode af træningen.

Skab en afprøvende og lidt legende kultur, hvor de kan opleve ensidigt fokus (lav kompleksitet) og spirende mestring.

Nærhed og støtte er væsentligt for at de bibeholder trygheden.

Læring: Cykelstart. Deres fokus er på at forbinde sig til cyklen, og føle at de magter den. Det kan gå hurtigt og langsomt, men det er vigtigt at få en god rutine her.

Balance er det vigtigste fokus i denne fase.

Nødvendige kompetencer: Balance, start og stop, pedaler, fartregulering/bremse, at kunne gå med cyklen

Fordelagtige kompetencer: Styring, gear, spændingskontrol (slap af i skuldre og hænder).

Lokalitet: Et lukket område, hvor færdsel sker i én retning, indenfor afgrænsede baner. Tryghed er en vigtig faktor, og det kræver nærhed, så ikke for store grupper eller afstande.

Turforslag: Meget korte lokale ture på stisystemer eller omkring bygninger (hvis naboen for eksempel er en skole eller hal).

Spor: Hvis de er gode til at styre kontrolleret uden om ting, er det et tegn på at de er ved at have automatiseret balancen.

Bremsekontrol ses selvfølgelig ved at de ikke kører ind i ting, men det er ingen sikker tolkning. Hold øje med at de holder op med at træde rundt, når farten er tilpas, og så begynder at bremse i tide.

Start og stop skal kunne foregå med god præcision i forhold til markering, og uden at de mister balancen i processen. Det samme gælder pedal-arbejdet (finde pedalerne ved starte, skifte mellem at træde og rulle, begynde nedbremsning).



2. niveau: Cyklist-elev:

- Identitet:** Kan cykle, men uden rutine/autopilot. De er stadig forsigtige, men vokser og motiveres af at lære. Nye kompetencer åbner nye muligheder, og ofte er det en stejl læringskurve.
Nye teknikker, i nye kombinationer, på nye underlag og hældninger. Arbejder stadig mest med fokus på sine egen situation, men kan bedre håndtere at cykle mellem de andre – uden uheld.
- Læring:** Cykelkontrol. Deres fokus er på at håndtere cyklen, og kunne bruge den som et værktøj. At kunne løse mere en én teknisk opgave – som for eksempel at kunne løfte hånden fra styret
- Nødvendige kompetencer:** Rutine med cykelstart + styre cyklen sikkert, kunne tilpasse position og håndtere forhindringer, geartilpasning.
- Fordelagtige kompetencer:** At kunne færdes tæt på andre cyklister, kanter eller objekter – uden at det forstyrrer deres sikkerhed. God opmærksomhed på omgivelserne. Viden om cyklens mekanik og justering.
- Lokalitet:** Stadig bedst at køre på baner og stier, uden alt for meget trafikblanding. Masser af teknisk leg og udfordring.
Kan køre i let trafikmiljø, ifølge med voksen der tager ansvaret for at være deres dirigent.
- Turforslag:** Det er stadig bedst at følge stisystemer, men de kan begynde at klare længere ture, og hvis der skal krydses trafikale knudepunkter, kan de gøre det mens de trækker cyklen. Det giver mange muligheder for oplevelser, og det kan styrke deres motivation til at blive bedre.
Det vigtige er at de kan starte og stoppe sikkert, og kan cykle lige og i flok (holde afstand). Det kræver at de kan se og høre kommandoer, og ikke er fuldt optaget af at håndtere cyklen.
- Spor:** Når de glemmer at træde rundt, lige så snart de skal forholde sig til en opgave (klemme, overligger, fodgænger), er det tegn på at de mangler rutine. Så er det vigtigt at have en fri hånd, der kan give ryg/skulder-støtte efter behov.
Jo mere de begynder at interagere med hinanden – snakke og positionere sig sikkert, jo mindre krudt bruger de på cykelhåndtering. Det tyder på at de cykler på autopilot.



3. niveau: Rutine cyklist

Kan klare de fleste cykelteknikker. Skal automatisere teknik yderligere og opbygge selvtillid, og samtidig interagere med omgivelserne (signaler).

Træne komplekse forhold og trængsels-situationer. At cykle i en sammenhæng.

Deres fokus er på at kunne observere og interagere med deres omgivelser, og vurdere deres egen situation blandt andre.

Nye vitale kompetencer handler mest om at signalere, observere og færdes mellem andre i flok.

De ældste børnehavebørn vil med træning kunne færdes i denne kategori, og køre en tur i trafikken – under kyndig styring. Solo færdsel kræver at de er helt sikre på dette kompetenceniveau.



4. niveau: Trafik cyklist

Kan klare teknikken ubevidst, nu handler det primært om den praktiske implementering.

De skal blive gode til at forudse og tilpasse sig sikkert.

At passe på sig selv i trafikken uden at gemme sig.

At kende spillereglerne og have evnerne. Kende færdselsloven!

At placere sig klogt og i rette tid.

Det er især her man ser at en dygtig cyklist også en bedre beskyttet cyklist

I forhold til kompetence-niveauerne, er det vigtigt både at se på "software og hardware." Er cyklen for stor, eller for lille, eller for tung, eller i for dårlig stand – vil det påvirke deres præstationer i en grad, at det kan være svært at vurdere deres niveau. Oftest set ved skift til ny og større cykel, hvor et kortvarigt skift tilbage til den gamle cykel kan forsikre dem om at de stadig er dygtige, og at de blot skal træne lidt mere på den nye cykel for at kunne blive lige så dygtige på den nye.

Er spredningen i gruppen meget stor, må man konstruere en rute med flere spor (stillespor og overhalingsspor), hvor der kan etableres opgaver i forskelligt niveau.

Det skal være let at registrere hvor de hver især hører til. De skal let kunne finde den opgave hvor de hører til på vejen rundt (eksempelvis farvekode).

Trin i indlæringen

Hver gang de skal lære noget nyt, skal de passere en række faser, med forskellige opgaver for instruktøren. Har de for travlt vil indlæringen blive utryk, og de falder tilbage i gamle vaner. Går det for langsomt bliver det kedeligt, og de taber opmærksomheden.

Kendskabs fase:

Som det første skal de kende til teknikken, og hvad det handler om. Og så skal de tilbydes muligheden for at prøve det af. Det er ofte hurtigt overstået, men er vigtigt for at kunne danne de første erfaringer. Denne reflektions- og bevidstgørelsesfase er grundlaget for læringen, og der er det bedst at have styring med processen. Den skal de guides igennem og deres fokus kan hjælpes på vej af rammer og nærvær.

Eksempelvis hvordan man drejer styret og læner sig lidt til siden, for at kunne skifte retning i en slalombane. De kan have brug for en hånd på skulderen, for ikke at læne sig for lidt eller for meget.

Grovjusterings fase:

Alt efter hvor svær teknikken er, har de brug for at træne elementerne isoleret. Fokuserer bevidst på at gøre det rigtige, og samtidigt opleve det i kroppen.

Overordnet set skal nye cyklister bruge mere detaljefokus.

Opgaven for instruktøren at sikre deres fokus, ved at rose det rigtige og rette på grelle fejl. Og så give dem tilpas mange gentagelser.

Eksempelvis at kunne finde rytmen i at læne og dreje skarpt nok og længe nok, så det også er let at komme retur til lodret og være klar til det næste skift på slalombanen. Her kan kridtstreger vise forhjulets bane, så de ikke gør for lidt eller for meget.

Finjusterings fase:

Når fundamentet er på plads, skal de individuelle nuancer på plads. Det fungerer godt ved at køre teknikken i en sammenhæng (eks. bane med flere opgaver), hvor man som instruktør bevæger sig fra sted til sted, og giver dem personlige justeringer.

Eksempelvis at køre forskellige slalombaner, så de til sidst kører dem sikkert, og både for- og baghjul har en god linje uden om markeringerne.

Automatiserings fase:

For at skabe rutine, skal teknikken trænes mange gange, i andre sammenhænge og kombineret med andre fokuspunkter.

Hvis man som instruktør så lægger mærke til at det kikser for meget, sender man dem retur i bevidst arbejde med en opmærksomheds-vejledning og lettere opgave-niveau.

At slalombanen ikke er helt flad og lige og med faste mellemrum, forstærker deres kompetencer her.

Udviklingsværktøjet ”Alfabet-hjulet”

Indhold:

- *Arena*
- *Bud*
- *Cykel*
- *Deltagelse*
- *Ekstra elementer*
- *Form*

Alfabet-hjulet er et værktøj til at designe og ændre cykelaktiviteter. Det er opdelt i 6 temaer, der klassisk rummer de punkter, hvor det er let at gribe ind og ændre aktiviteten. Temaerne er navngivet fra A til F.

Hvis du oplever, at du ikke opnår den effekt du havde planlagt, kan der tilføres eller fjernes inden for de enkelte temaer.

Ofte handler det også om at niveauet er så bredt, at opgaven ikke rammer alle, og så kan det være, at de dygtige skal udfordres ekstra i den samme øvelse, på samme sted.

Det er altid vigtigt at man har fokus på målsætningen med aktiviteten, inden der ændres noget.

Arena

Enhver aktivitet foregår et ”sted”, og som aktivitets-ramme er det en foranderlig størrelse.

Nogle steder er bedre end andre, eller bedre til nogle bestemte aktiviteter.

Parkeringspladser, boldbaner og skolegårde er oplagte til fri bevægelighed, mens stisystemer er fantastiske til ruteforløb.

At arbejde ud fra et centralt sted, gør at ungerne ikke bliver væk, og at de kan smide en frakke eller holde en pause. Det støtter også den sociale dimension, og det kan være den stærkeste motivation for at deltage.

Boldbaner er blødt underlag, hvilket er rarere af vælte på, men også hårdere at træde cyklen i fart fordi der er langt mere rullemodstand.

Alt for meget plads gør det svært at give information, og for lidt plads forstyrrer deres tekniske fokus og øger risikoen for sammenstød.

Et stisystem skal gerne have en længde på omkring 4-5 m/barn, for at der er plads nok. En åben plads passer bedst, hvis der er mindst 20 kvm/barn. Man kan klare sig med mindre, men må så styre mere, gå på kompromis eller være opfindsom.

Hvis der er rådighed over flere forskellige lokaliteter, er det en god idé at få lavet et idékatalog til det område man bruger. Efterhånden kan man udvikle mulighederne og forbedre forholdene.

Borde, bænke, skraldespande, lysstandere, høje kanter og kasser er gode til at stille ting på. Noget skal hentes, og noget skal afleveres. Men det kan også være et sted man slår med terninger, skriver med kridt, flytter ting hen på deres rette plads.

Boldmål, hegn, stolper, træer og buske er gode til klemmer. Og med klemmer kan man også hænge ting op. Skilte, kegler eller snore.

Alle disse elementer giver også en støtte i arbejdet med at afgrænse området.

At afgrænse arealer handler om at afgrænse deres fokus. Det udenfor en afgrænsning eksisterer ikke, og deres opmærksomhed kan styres til et afgrænset fokus.

Sæt en smal bane vha. kegler, og mange vil ubevidst fokusere på kanten – det de skal undgå. Træk en kridtstreg på den samme bane – der hvor forhjulet er bedst placeret, og nu vil de lige så automatisk som før, se bort fra kanterne og fokusere på stregen. Bed dem nu om at tjekke "trafiklyset" der står på en trappe et stykke derfra, og nu er de nødt til at sprede fokus på flere elementer, og ofte får man flere kant-påkørsler som konsekvens.

En bane kan samles ved at placere opgaver i rækkefølge, der hvor det passer med stisystemer og naturlige forhindringer. Det giver et varieret og sjovt forløb, og kan ses som at trække "et lag af cykelaktiviteter" ned over stedet.

Opstår der så kø et sted, kan der indrettes en chikane eller et vendepunkt længere ude på et sideforløb, for at sætte farten ned eller gøre turen længere.

Bud

En af de nemmeste måder at forandre værdien af en aktivitet, er ved at styre hvordan den udføres. Enten ved at afgrænse eller ved at variere aktiviteten.

- *Forbud* mod at røre jorden, mod at ramme pinden, mod at bremse efter keglen. Forbudsregler kan hjælpe med at få dem til at gøre sig mere umage, men det skal stadig være sjovt, så pas på med at tage det alt for alvorligt.

- *Påbud* om, hvor man skal køre, og hvor mange gange, hvordan man skal køre, hvad skal man gøre imens.
- *Tilbud* til dem der er klar til mere – gøre det med én hånd på styret, i en anden gearing eller stående.
 Eller til dem der har behov for hjælp – en makker ved siden af, en støtte på skuldrene, uden at de andre cykler kommer for tæt på.

Sådan et bud har ofte til formål at sikre et tydeligt fokus på opgaven. En regel sikrer bedre fokus på den ene ting, men det betyder også at fokus flyttes fra alt andet. Et bud skal vælges med omhu, for at der stadig er fokus på det de skal lære, så læringsmålet ikke pludselig er en af de ting de ser bort fra.

Det kan også have formålet at gøre opgaven sværere, hvis nogen er løbet tør for udfordringer. Kun én hånd på styret kræver bedre teknik. Det kan betyde at der er forskellige opgaver til forskellige deltagere.

Cykel

Cyklen er en variabel.

Hvis sadelhøjden justeres op, kan man enten få bedre køreøkonomi og bedre balance (hvis den var meget for lav). Justeres den ned kan man flytte vægten bagud, nå jorden, vinkle nakken og se frem lettere, flytte sig lettere rundt på cyklen.

Lettere gear gør det sværere at tage tilløb og kræver en anden teknikstrategi.

Tungere gear nødvendiggør god position og balance

Man kan bytte cykel, og prøve en anden størrelse eller type.

Hvis der er støtte på bagagebærer eller monteret en støttestang, er det lettere at koncentrere sig om balancen uden at være bange.

Deltagelse

Valg af deltagelsesform skal træffes ud fra hvor meget fokus de har brug for, i relation til hvor meget de skal udfordres. Samtidig er sociale aktiviteter gode til at løfte humøret hvis aktiviteterne gerne må tage lang tid (rutinetræning). Hvem skal de have fokus på?

Det kan varieres i 2 akser – *relation og bevægelsesmønster*.

Solo:

Arbejder de alene, kan de koncentrere sig 100 % om egen cykel og egen krop, og derfor er det effektivt for detaljer og automatisering. Desværre er det sværere at se fejlene, og det er også let at ignorere fokuspunkter og bare gøre som man plejer.

Team:

To eller flere sammen kan give et stærkt fokus og en alternativ synsvinkel, og kan derfor være godt for både de forsigtige og de let distraherede.

Det giver mulighed for at arbejde differentieret mellem de små teams, der kan udfordres på deres eget niveau. Det holder udfordringen på et niveau hvor de ikke kører sur i arbejdet. Derfor kan en aktivitet forlænges med automatisering i teamarbejde.

Det kan sagtens være flere end to, men det skal opleves som "mit team". Sammensætningen kan bestemmes af niveau, temperament eller tilfældigt.

Gruppe:

Hvis det er en legende aktivitet, er det ofte i fællesskabet. Det er godt til at lette stemningen.

I samlet flok bliver der rigtig mange øjne og endnu flere perspektiver. Det kan give mere ventetid og mere snak, men også let til grin og en anden slags frihed.

Hvis niveauforskellene er store, kan det være bedre med solo-fokus hvor de til gengæld bevæger sig rundt mellem hinanden på kryds og tværs.

Lukket rum

De får et reservat. Her er der en ydre grænse, og der kommer ikke andre på besøg. Formålet er at afgrænse opmærksomheden, så den kan rettes mod opgaven.

Strøm

Betyder at alle kører samme vej. Fordelen er at man ikke behøver bekymre sig helt så meget om andres vejvalg, og derfor kan koncentrere sig bedre om eget arbejde.

For instruktøren har det også den fordel, at de kommer forbi de samme punkter og man kan genskabe fokus og vejlede ved det bedste sted.

En udgave af ensrettet færdsel kaldes at køre i tog, hvor alle kører på linje, med fast plads og fælles tempo – ingen overhalinger.

Fri bevægelse

Cyklisterne kører frit rundt mellem hinanden.

Brug af fri bevægelse tvinger deltagerne til at flytte opmærksomheden i retning af hinanden, og derfor udfordres fokus på egen teknik.

Samtidig betyder det en mere trang plads og dermed lavere fart – Jo mindre plads, jo lavere fart.

Ekstra elementer

At tilføje nogle redskaber kan både forenkle og komplicere opgaven. Gøre det lettere og sværere. Det kan hjælpe med at styre opmærksomheden, og dermed sortere forstyrrende elementer fra.

Beder man dem følge en kridtstreg, slipper de for at vurdere hvilken vej der er bedst.

Det kan også tilføje et sværere niveau, ved at de skal håndtere en ekstra opgave mens de kører den kendte banes opgaver. Det kan for eksempel være at sortere klemmer efter farve undervejs.

Endelig kan man differentiere en gruppe, ved at lade nogle følge den røde rute, mens andre følger den gule. Det kan forhindre trængsel, men kan også gøres for at tilbyde flere sværhedsgrader.

- En tydelig markør, som angiver et sted eller en afgrænsning. Stiller man en række op, begynder de fleste at køre slalom. Stiller man en række mere ved siden af, bruger de mellemrummet som en sti.
- Det kan være kegler, træbrikker, grydesvampe, skolemælk, kogler, sten. De har forskellige fordele og ulemper i forhold til tydelighed, vind og vand-følsomhed, samt hvor længe de holder.
- Snore, grene, brædder og kridt er godt til at afgrænse en sti eller anden struktur.
- Klemmer giver muligheden for at flytte fokus væk fra cyklen, ved at skulle sortere efter opskrift – farve, form, rækkefølge. Samtidig kan de bruges til at montere andre ting i omgivelserne – kegle på snor, skilte på kegler etc.
- Malede træklemmer holder bedst, både ved påkørsel og kasteskyts. De kan også gøres personlige med en tusch, så de ved hvilke klemmer der er deres. Klemmefarven kan også bruges til at markere cyklistens farve (hold, finde sammen etc.)
- Bolde og ærteposer er gode til at interagere med, og kan ligesom klemmer være en del af en opskrift.
- Ærteposer kan lægges på skuldre eller ryg, for at skabe opmærksomhed på position. Skal den på hjelmen, virker det bedst med et hjørne ned i hjelmens huller – som en hanekam.

- Som opbevaring er en sort murerspand nemt. De kan selv køre forbi og smide tingene i. Har man flere kan de bruges som slalom-markører i sig selv, hvor deres højde betyder at de fleste stræber mere for at undgå dem. De bliver slidt og får revner, men er billige at skifte ud.
- Skilte er gode for fokusfælde. Ord skrevet med kridt på underlag eller vægge. Sedler sat på snore, træer eller kegler ved hjælp fra en klemme, kan fungere som fokuspunkter, trafikskilte osv. De kan også sættes på styrets kabler, og dermed være en huskeseddel for cyklisten.
- Glem ikke makkeren. Et reb om livet med makkeren på slæb, og aktiviteten har ændret karakter. Fire mand der står på stribet, er også en slalombane.

Form

Man kan ændre aktiviteten, ved at ændre hvad den er rettet imod.

Hvis man starter i én kategori, men mangler gejst fra deltagerne, kan en kappestrid være det rette. Omvendt hvis de let forstyrres af hinanden, kan det være løsningen at bruge en solo-øvelse med detaljefokus.

Legeaktiviteter

Har fokus rettet mod de andre, og bruges som opvarmning, som brud mellem mere koncentreret arbejde, eller som pauseaktivitet hvor de skal aktivere sig selv mere.

Cyklen bliver blot et redskab. Derfor er disse aktiviteter heller ikke gode som teknikøvelser når det kommer til at lære nyt, men fine til automatisering.

Forøvelser

Er små opgaver, der gentager et element, som er vitalt i gennemførelsen af en teknik. Det kan for eksempel være at køre i 8-taller for at lære forskydningen af overkroppen i et snævert sving. Forøvelser bruges for at bevægelsen er midlertidigt automatiseret, så der er en ting mindre at koncentrere sig om, når opgaven senere vokser i kompleksitet. Ånden er varmet op.

Teknisk træning

Tager hele teknikken, og sætter den ind i en mere realistisk sammenhæng, for at få rettet på teknikken. Det er stadig noget med mange gentagelser og personlige justeringer. Slalombaner er et klassisk eksempel.

Rute med fokus

Er et længere forløb, som reelt indeholder mange fokuspunkter, men hvor man vælger at koncentrere sig om at få en bestemt teknik til at fungere. Det kan i sådan en ramme være meget svært at bevare det tekniske fokus, og der er brug for at genskabe fokus løbende. Det kan være en forhindringsbane med fokus på vægtplacering, en runde med svingopgaver der kræver skift mellem teknik, eller en pointbane med fokus på bremsepræcision.

En konkurrence

Er motiverende for nogle og modsat for andre. Den kan præsenteres som en mere fredelig stafet, som individuel test/tidskørsel og endelig som indbyrdes race. De fleste presser sig mere i en præstations-orienteret situation. De deltager mere helhjertet. Og så viser det med større tydelighed, hvor der er behov for at arbejde med kompetencerne. Det er vigtigt at være præcis med reglerne, hvis de skal konkurrere internt. Det bliver reglerne, der definerer konkurrencens fokus.

Cyklistprofilen

Fysikken, mentaliteten, kompetenceniveauet og cyklen er i fællesskab afgørende for hvordan en cyklist klarer sig.

De fleste vil gerne bruge tid og opmærksomhed, hvor de i forvejen oplever at de er bedst, fordi det føles rart at være dygtig. Deres styrkesider er på mange måder styrende for deres indlæringsstrategi. Der hvor de klarer sig godt, er det sjovest at opleve, så det er det de foretrækker.

Skal de flyttes til et bedre niveau, gælder det dog om at træne alle områder.

Samtidig er der forskel på hvad de enkelte i gruppen har lyst til, og det er derfor godt at dele sol og vind lige.

Deres individuelle profil er ikke kun foranderlig som led i en udviklingsproces, hvor de øver sig og bliver bedre. Over relativ kort tid kan der ske store udsving – opvarmning af krop og ånd kan løfte deres niveau betragteligt, mens aktivitet udtrætter systemet, både deres koncentration, motivation og fysiske formåen.

Når man starter med at cykle, og til dels også når man skifter til en ny cykel, vil der være en periode med tilvænning. Man kan måske godt håndtere cyklen, men den fungerer ikke som en naturlig forlængelse af kroppen. Man er ikke helt tryk.

Jo mere fokuseret træning, jo hurtigere opnås sikkerhed og tryk.

Støtte udefra skal i den situation dække både det køre tekniske og motivationen.

Motivationens mål er belønning, og konkret handler det mest om enten underholdning, tryk eller oplevelsen af at blive dygtigere.

For de yngste cyklister skal fokus ligge på at have det sjovt.

Det fysiske niveau

Det er i denne sammenhæng vigtigt at huske på, at motoren ikke kun driver kæden, men også har ansvaret for hvor meget man kan klare med hovedet.

Pauser er gode, og de får mest ud af det første minut af pausen, så de behøver ikke være lange.

Børnehavebørn er sjældent udfordret på selve fysikken. Hovedet bliver træt før kroppen. Pauser må gerne handle om at lave andet end at cykle, det er godt for hovedet.

De køretekniske evner

Det køretekniske niveau handler både om hvor meget man kan på cyklen, og hvor godt det sidder på rygraden.

Variation i aktiviteterne har den fordel at det udvikler mange af de basale færdigheder i bredden. Det bliver prøvet af under mange forskellige forhold, og er derfor lettere tilgængelige færdigheder, når man er nødt til at reagere instinktivt i en pludselig opstået situation.

Mentaliteten

Er du modig eller forsigtig? Er cykling det rene tivoli eller ren nødvendighed?

Byg udfordringerne op trinvist, så de hele tiden har muligheden for at tage tingene ét skridt af gangen, og kan vælge udfordringer efter temperament. Graduerede baner skal være sjove på alle niveauer, og ikke alle har behov for at være cykelakrobater.

Cyklen

Der findes ingen rigtige cykler, men der findes alt for mange forkerte.

Jo bedre den passer og fungerer, jo større er glæden, og jo mere vil den blive brugt.

I starten må sadlen gerne sidde lavt, og det samme gælder når de skifter til en ny cykel.

Det handler om at være tryk på cyklen, og have let ved at støtte på jorden, samt få vægten væk fra styret.

Et dannelses-perspektiv

Cykeltræning er sundt på flere områder. Det træner kroppen og motorikken, det skaber glæde og mestring, og så træner det deres evne til at koncentrere sig – nogle gange i en overraskende grad.

Derudover giver cykeltræningen også en ekstra dimension. Især for de yngste.

Indimellem løber de ind i rutine-træning, med kedelige gentagelser. Men forhåbentlig opdager de også at ved at øve sig på mere basale færdigheder, som at køre langsomt og holde balancen, kan de opnå at håndtere sværere og sjovere opgaver, som at give en high-five til de voksne. Også kedelige øvelser giver en gevinst, hvis man er lidt tålmodig.

Den læring kan være svær at vente på for nogle, og som voksen opdager man det gerne ved at de overser de andre for at komme til, eller de finder på "egne regler" for at gøre aktiviteten sjovere for dem selv. Deres trafik-tålmodighed og kø-mentalitet er under pres.

De skal lære at regler er regler. Især i trafikken hvor konsekvensen kan være høj. Også hvordan de taler til deres med-trafikanter viser noget om behovet for konsekvens. Det er vigtigt at de lærer at håndtere deres adfærd mens de deltager i cykelaktiviteter – jo tidligere jo bedre. Det er værd at huske på at de sætter sig ind i en bil en dag, og bliver vore medbilister på vejene.

Nogen gange er der brug for en kammeratlig samtale for at de forstår hvad problemet er, og nogen gange er der brug for straf-runder (stoppe og gå rundt om cyklen).

De kan også have godt af at hjælpe med at samle legeredskaber ind. Hvis det netop er relationen til andre, der er med til at trigge deres reaktioner, er det godt at få lov til at arbejde lidt alene eller sammen med en voksen.

Det er også værd at nævne en vigtig kompetence, som også er meget aktuell i den senere ungdom.

Når de cykler, er de ikke overraskede over at det ind i mellem går skævt. De vælter, rammer ting, kan ikke helt få styr på udfordringerne.

I de situationer skal de udøve retten til at vælte, rejse sig op, og blive ved med at prøve indtil det lykkes. Og de skal støttes i den proces.

Ikke uden støtte og trøst, men alligevel ved egen viljekraft. De skal udvikle tro og handlekraft, og netop cykeltræningen kan være et godt sted, med masser af udfordringer og masser af øvelser.

Ros er godt – både når de lykkes første gang, og når de vælger at prøve igen selv om det ikke lykkes første gang.

"Op igen, alle gode gange 3, du var der næsten så næste gang vil det blive bedre..."

Der er masser af floskler, men de er vigtige for at indlære troen på egen handlekraft og modet til at prøve igen.

Nærhed og trøst er første reaktion, også for at vide hvor dybt de er ramt. Der skal være balance, og de skal lige nå at komme sig, men så skal man også støtte dem ved at se på hvad de skal fokusere på næste gang. Hvor gik det skævt?

Det kan være man skal følge med og huske dem på de rigtige reaktioner ved at sige det undervejs.

”Den der prøver 2 gange, har chancen for at lære dobbelt så meget”, er også en floskel, men der er masser af sandhed i udtrykket.

De meget forsigtige af natur vil være tilbøjelige til helt at trække sig. Ikke mindst hvis der er mange der cykler tæt. Nogen gange skal de have en lille sløjfe til sig selv, nogen gange skal de være nogle stykker der kan følges og støtte hinanden i et team, nogen gange skal man følge med dem rundt og rose og motivere og skærme lidt af, og nogen gange skal de have lov til at hjælpe med redskaber mens man snakker om hvordan de andre klarer sig (fokus på at være cyklende).

Oftest bliver det lidt en blanding af det hele.



Motivationsgearing

Lysten driver værket, derfor ønsker vi at cykelaktiviteterne opleves positivt.

I undervisningssammenhæng ser vi på den balancerede udveksling mellem hvad der kan gribe og holde deres fokus, overfor værdien af hvad de lærer.

Det er som gearudvekslingen, hvor vi ved at vælge størrelsen på tandhjulene, udligner oplevelsen af at køre op og ned ad bakkerne.

At skulle motiveres gælder ikke kun for ungerne, men kan være lige så vigtig at kigge på for personalet. Hvis man som ansat skal tage fat på en helt ny indsats, uden at man har særlig store forudsætninger for det, så kræver det motivation og perspektiv at skulle investere de nødvendige ressourcer, indtil man har bedre styr på rutinerne.

Hvad kan hjælpe på motivationen?

Aktivitet

- Variation i aktiviteterne, og balance mellem fokus og frihed.
- Målet er at de finder glæde ved at være i gang, så der skal være plads til at alle kan deltage på eget niveau.
- Dynamik er bedre end stilstand, for det opleves som om man er på vej.
Det er derfor man med fordel kan være heppe-kor, mens man står og venter i køen.

Progression

- Det er dejligt at blive dygtigere, hvilket kræver både trinvis udfordringer og tid til øvelse.
- De skal både opleve at de får tid til at mestre det de lærer, og at der er mere i vente når de er klar.
- Rammer man med en øvelse, hvor de skal klappe en fremstrakt hånd, lige på det tidspunkt hvor deres balance er klar til at slippe styret – så er det ren champagne-cykling.
- En generel oplevelse af at de vokser med opgaven, hvor de kan se at de har forbedret sig, giver dem en selv-fortælling om at de er på rette vej. På sigt udvikler de en sund selvtillid ad den vej.
- *For personalet kan det være tydeligere at se ungernes fremskridt, end at man bliver en bedre cykelinstruktør. Der kan evalueringen mellem kolleger være god til at sætte arbejdet i perspektiv.*

Fællesskab

- Sociale aktiviteter er bekræftende for tilhørsforhold, hvis kulturen er positiv.
- Frihed til egne præstationer, indenfor fællesskabets rammer.
- Man er tilbøjelig til at søge de handlinger man bliver rost for, eller også vælger man dem man får opmærksomhed for.

Præstation

- Konkurrencer kan få dem til at gøre sig umage, også selv om de skal konkurrere med sig selv.
- Testbaner med jævne mellemrum skaber perspektiv for egen udvikling. Og kan man få et diplom eller cykelmærke, så har man også et synligt bevis man kan vise frem.
- En anden form for belønning for at have øvet sig og være blevet dygtig nok, kan være at arbejde frem mod en cykeltur i nærområdet.
- Konkurrence-mentalitet er stærk hos nogen, på godt og ondt. Det er bedre at konkurrere med sine egne rekorder, end med de andre cyklister der også træner og bliver bedre.
- *Stjernestunder – de små sejre kan også være organisatorisk. At alle har cykler med, at alle dukker op og begynder at finde tøj frem når de får besked på det, at alle er klar på 10 minutter fordi de kender rutinerne. Alle sejre er værd at fejre mellem instruktørerne.*

Positiv støtte

- De skal mærke at der er plads til at prøve, med risiko for at fejle.
- Fokus på det der lykkes, og det der er tæt på, og hvad er næste trin.
- Når de voksne tror på ungerne, tror ungerne også mere på sig selv. Og hvis begge parter giver udtryk for det, vil forældrene også tro mere på dem.
- *Startskubbet når de skal i gang, gør det lettere at holde balancen. Som ny instruktør er det godt at få inspiration fra en kollega, der har prøvet før. Det kan både være én fra samme hus, men det kan også være udefra gennem workshop, konsulentbesøg eller blot en pædagog fra en af de andre børnehaver.*

Tryghed

- At vide at man kan, betyder at man tør. Og derfor øver man sig for at blive bedre. Trygheden i at føle sig klar.
- Opleve nærvær og støtte udefra i form af vejledning og opmærksomhed.
- *Personalet er nødt til at blive trygge i deres faglighed, før de selv bliver drivkraft i indsatsen og gør den bæredygtig.*

Underholdning

- Hvis det er nyt, men lidt familiært, er det spændende på forhånd.
- Hvis det er sjovt, vil vi gøre det igen.
- Og nogle gange skal man som voksen lade dem prøve, i stedet for på forhånd at bestemme hvad de kan og ikke kan.
- *At se deres cykelglæde, er de voksnes stærkeste motivation.*

Øvelsesbank

Opbygning og brug

Dansk Skolecyklings samlede øvelsesbank vil i løbet af 2022 være til rådighed på hjemmesiden, og bør betragtes som en bruttoliste. Det betyder også at øvelserne ikke er organiseret efter progression, men er lagt ind kronologisk.

Øvelsesbanken opdateres med nye øvelser i forlængelse af de eksisterende, samt med nye varianter, billeder og didaktiske perspektiver til dem der allerede er der.

Øvelserne er organiseret i temaer, men de fleste øvelser breder sig over flere temaer.

Øvelserne er vokset ud af en praktisk situation, og på den vis er de præget af målgruppen og lokaliteten der var til stede. Øvelserne ligger blandet i forhold til målgrupperne – børn og voksne, almindelige og elcykler.

Ved hjælp af Alfabet-hjulet, kan aktiviteterne tilpasses andre vilkår hvis det er nødvendigt.

Øvelsesbank til daginstitutioner

Fra øvelsesbanken har vi valgt øvelser ud og tilpasset dem børnehaverne. Det vil sige forslag til øvelsesvalg rettet mod de helt små.

Øvelsesbanken er bygget op efter arena-princip. Det betyder at vi har valgt de 5 mest klassiske måder at indrette sig på i forhold til området. Og så har vi placeret øvelserne efter hvor de vil blive mest brugt. De fleste øvelser kan dog bruges i de andre arenaopsætninger, eventuelt med lille tilpasning.

Vi anbefaler at de tilrettes og redigeres efter behov, så de passer til jeres lokale vilkår og ønsker. Hvis man ønsker flere øvelser, anbefaler vi at man søger inspiration i vore andre materialer.

Udviklingsarbejdet

Vi udvikler fortløbende, men tager imod inspiration med kyshånd. Det være sig forespørgsler til at dække konkrete teknikker, eller jeres egne aktiviteter udviklet i situationen. Skriv til os om øvelser, og send gerne en video med (vi bruger den kun til udviklingsarbejdet, medmindre andet aftales).

Send til: michael@danskskolecykling.dk

Kort introduktion til køreteknik

Når vi sætter os på cyklen, finder balancen og ruller stille fremad, så bruger vi cyklen neutralt. Det vil sige at vi har en jævn vægtfordeling og ikke påvirker systemet skævt.

Når vi så træder i pedalerne, drejer styret, bremses ned, flytter på kroppen, læner cyklen – så forskyder vi os fra balancen, og har brug for at modsvare de aktive kræfter, for at genskabe balancen i den nye situation.

At cykle er faktisk temmelig svært, og det giver bedst mening at starte tidligt, hvor den motoriske træning har bedst vilkår. Med en god base og rutine kan der efterhånden lægges nye niveauer oven på de tidligere.

Det er ikke alt de får en god rutine i før skolestart, men det er godt at kunne lidt af det hele og mest af det første i listen herunder.

De vigtige læringsområder i børnehave-alderen er:

- At kunne holde balancen. Her er det godt at de har vægten tilbage på sadlen, og ikke hænger ned på styret, som man kan risikere efter at have kørt længe på løbecykel.
- At kunne regulere farten med bremsen. Både kraftigt, når der pludselig er noget foran dem, og blødt når de skal være klar til for eksempel et sving. De skal have styr på at kunne bruge begge bremserne, og vide at bagbremsen er den primære. Resten handler om deres opmærksomhed.
- At kunne stoppe og starte sikkert er supersvært. Gradvist skal de trænes op til at kunne starte fra stående foran sadlen, og de skal kunne bremse ned og stoppe til samme position. Det er ikke nok bare at sætte fødderne ned.
- De skal kende deres pedaler og kunne finde dem uden at bruge øjnene. Og trådet skal være så meget rutine, at det kommer af sig selv når de sidder i sadlen. Gearet er ikke det vigtigste, medmindre deres gearvalg forstyrrer al anden læring.
- I forhold til styring, er det vigtigste at de lærer præcision - ikke at slingre. Ofte slingrer de på grund af manglende balance, men for de lidt mere erfarne kan det også skyldes overstyring. Så det er bedre at lære præcise sving, frem for svære sving.
- De skal føle sig naturligt tilpas på cyklen og sidde med vægten centralt omkring sadel og pedaler, og efterhånden skal de også kunne stå op og cykle eller slippe styret med hånden, samtidig med at de cykler.
- Det vigtigste i forhold til deres sikkerhed, er at de lærer at se sig godt for. At opdage hvad der sker omkring dem og kunne reagere hensigtsmæssigt og rettidigt på det.
- Kan de lære dette, bliver de også gode til at cykle mellem andre. Og så er de klar til at færdes med en voksen i trafikken.

Cykeløvelser





Portland

Portland opstillingen kan være både en åben plads og et stisystem, men det er en fordel med en ensrettet køreretning, så brug en form for midter-markering ved åben plads.

Selve opstillingen består af porte – deraf navnet. Markeringer sættes 2 og 2, med 30-40 cm mellemrum (kegler, træbrikker, grydesvampe, kridt-krydser).

Det kan i nogle af øvelserne være en fordel at kunne skelne portene fra hinanden, enten ved farver eller markerings-materialer. Hvis ikke andet er nævnt, bruge vi altid 2 ens markeringer til at markere en port, for at kunne sætte ord på, der er lette at forstå – "du skal køre efter de gule træklodser".

Portene skal stå spredt, så cyklisterne ikke kommer til at forstyrre hinandens koncentration, og så det er tydeligt at se hvilke porte de andre kører efter. Hvor god plads det er, afhænger selvfølgelig af arealet og antallet af porte man kan sætte.

Der skal helst være mindst lige så mange porte, som der er cyklister. For at de ikke kommer til at slås om pladsen.

Er det en opstilling de har fået en god erfaring i, kan man efterhånden nøjes med den ene markering, og på den måde spare både materiel og opsætningstid. Det vil også udfordre dem til at kunne klare sig lige godt til begge sider.

Selve opsætningen kan også gøres til en aktivitet, hvor de selv kører ud med én kegle først – og kører en runde om keglen (for at sikre at der er plads nok mellem portene). Når alle de første er sat, skal anden halvdel sættes ved siden af (parkere cyklen ved en kegle i den rigtige farve, og sætte nummer 2 på den anden side af cyklen).

Det er bedst hvis instruktøren lige får flyttet dem der skal flyttes, mens de sætter første kegle – for eksempel hvis 2 porte i samme farve havner for tæt på hinanden. Instruktøren kan også sætte den første kegle, og så sætter ungerne nummer 2.



Øvelse: **Cykle efter farvekode**

Man skal stoppe efter en kode, så det matcher i farver

MÅLGRUPPE: De skal være store nok til at forstå opgaven – nogen kræver lidt personlig vejledning i starten.

TEMAER: Bremse og opmærksomhed. Rutine i præcision og start/stop.

BESKRIVELSE:

Farvemarkeringerne spredes enkeltvis i stedet for som porte. Har man allerede porte stående, kan man nøjes med at stable den ene oven på den anden.

Fødderne gives farver, så højre fod er den ene farve, og venstre fod er den anden. Man kan sætte en klemme på styrkabler eller ærmer, så man kan huske farven.

Nu er målet at stoppe eller køre forbi markeringerne i de farver man har fået, så "fodens farve" vender mod keglen med samme farve.

Variationer:

- For nemheds skyld kan man starte med én farve på styrets ene side, og så først tilføje den anden når de har styr på det.
- Skifte farver jævnligt, så de ikke lærer "ruten" at kende.

VEJLEDNING:

Se opgaven på vej mod markeringen, fokus på hvor dit forhjul skal være. Ikke hurtigere end hovedet kan følge med.



Øvelse: **Hjem på plads**

At finde sin egen plads, uden at ramme de andre

MÅLGRUPPE: Her kan de fleste være med

TEMAER: Styring, bremse, start og stop, opmærksomhed.

BESKRIVELSE:

Først skal de finde en plads at holde på. Det kan markeres med en kegleport, en brik med bogstav eller tal, en ring af snor eller en markering af kridt.

De skal huske placeringen (sted og farve), for det er nu deres hjem, hvor de holder med forhjulet på pladsen.

Når instruktøren siger "start", kører de rundt mellem de andre.

Når instruktøren så siger til, gælder det om at komme hjem til sin hjemmeport hurtigst muligt.

Når de har styr på det, kan det være at kommandoen kun gælder for nogle – "de gule skal hjem". Og så starter man dem igen inden næste farve kaldes hjem.

Er de rigtig skrappe kan man blande dem, så måske 2 farver kaldes hjem, 1 startes, 3 kaldes hjem, 2 startes, 1 kaldes hjem, 3 startes osv. Byg det gradvist op.

Antal farver kan tilpasses, så sværhedsgraden matcher aldersgruppen.

Og man kan også kombinere, så nogle bruger kegler, andre brikker, snore eller kridt.



Øvelse: Tælle-bingo

At være opmærksomme på både farver og antal

MÅLGRUPPE: Her kan de fleste være med

TEMAER: Styring, bremse, start og stop, opmærksomhed.

BESKRIVELSE: En runde pyntes med 3-6 porte i hver farve.

Træk en farve (klemmer i pose) og slå med en terning/træk et nummerkort.
Nu skal de hurtigst muligt besøge præcist det antal porte, i netop den farve.
Klemmen beholdes på styret/blusen, og en ny trækkes når én farve er klaret.

Man kan tilføje forskellige port-opgaver.

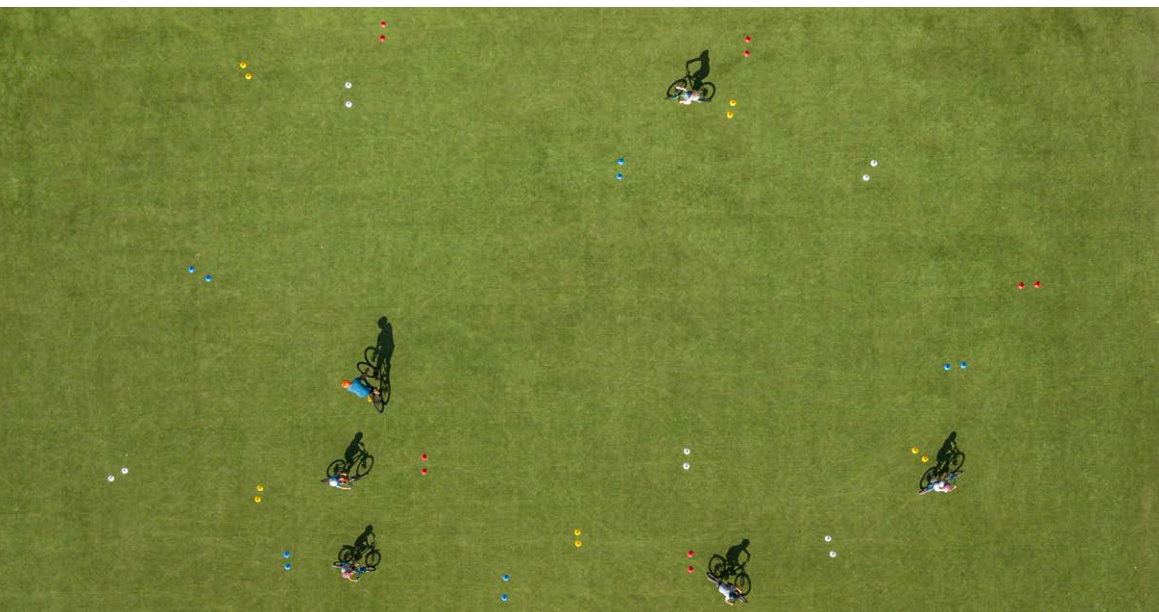
Styre gennem, stoppe, løfte ben, slippe med en hånd, op og stå.

Man kan også give en bestemt opgave til en bestemt farve, så de laver forskellige ting på runderne.

VEJLEDNING:

Det vil ofte betyde lidt højere fart, hvilket netop er en del af målet – tilpasse farten så hovedet kan følge med og klare opgaven.

Vær opmærksom på at placere portene så de ikke skal krydse alt for meget – farten gør også at de måske ikke når at se hinanden i tide.



Øvelse: Kongens kode

Træne rutine ved at køre rundt mellem farveporte og øve positionsskift mange gange

MÅLGRUPPE: De helt nye, der har lært at holde balance, men skal bruge rutinen.

TEMAER: Balance, bremse, styring, position, opmærksomhed.

BESKRIVELSE: De kører rundt mellem hinanden, men samme retning. Undervejs skifter opgaverne, så de får kørt mange runder, men uden at det bliver alt for ensformigt. Som en slags kongens efterfølger – blot gives de opgaven af instruktøren ét sted på turen.

Aktivitetsvariationer (koden)

- A.** De skal køre alle porte i samme farve. Kan også kombineres med at de skal trække farven inden start (klemme i pose).
- B.** Ved hver af deres porte skal de bremse ned så hjulet står imellem keglerne.
- C.** Pege på markeringen med en fod, mens de kører gennem porten.
- D.** Række fødderne ned og sætte af på jorden, lige inden de kører gennem porten, og se hvor langt de kan rulle uden at gøre noget (helt til næste port?).
- E.** At løfte fødderne hen over porten.
- F.** I porten skal de rejse sig, og sætte sig igen.
- G.** Stritte med fingrene eller løfte hånden ved port passage.
- H.** Klappe sig på låret eller på hjelmen.
- I.** At ringe med klokken.
- J.** Sætte flere elementer sammen og lave en remse, så de skifter mellem 2-3 af ovenstående efter tur hver gang de når en af deres port.
Løfte fødder – op og stå – løfte hånden fra styret – løfte fødder....
- K.** De kan køre alle portene i samme farve, men hver gang de er på vej hen mod en port, skal de tjekke lyskrydset (lærer eller instruktør holder skiftevis en grøn og en rød kegle i vejret – OBS på modlys).
Er der grønt kører de igennem. Er der rødt skal de stoppe og vente i porten.



Øvelse: Vingefang og rækkevidde

Træne balance mens man står stille

MÅLGRUPPE: Cykelstart – vælg øvelse efter niveau

TEMAER: Balance, position

BESKRIVELSE:

De cykler rundt mellem portene, og finder en port at holde i, når instruktøren siger til.

Mens de sidder på cyklen, med begge fødder på jorden, træner de deres balance og finder deres yderpunkter. Skift opgave jævnligt, men lad dem prøve hver opgave nogle gange.

Instruktøren viser opgaven, og de andre aber efter.

- **Ballet.** Prøv at løfte én fod ad gangen – frem, ud til siden, knæet mod brystet. Og så det andet ben.
- Tag armene med – ud til siden, op i luften, frem og tilbage mens de drejer over hoften.
- **Løber** på stedet. Nu skal vi have pulsen med. Det gælder det om at sidde neutralt med lette hænder på styret, og løfte det ene ben, sætte det ned, så det andet ben osv. Stille og roligt øger man frekvensen, så man til sidst nærmest løber på stedet.
- **Hoppe.** Sidde helt lige op, og så løfte begge fødder fra jorden – kort. Efterhånden kan de løfte højere og i længere tid (bedre balance)
- **Vippe.** Man kan prøve at flytte fødderne ud til siden – en lille smule ad gangen, og vippe fra fod til fod.
- **Frem.** Man kan flytte fødderne fremad, så kun hælen har jordkontakt, og overkroppen armene er helt strakt.
- **Bagud** med fødderne, mens man læner sig ned over styret, så det kun er tæerne der er på jorden.
- **Hilse på foden.** Bukke sig skråt ned til siden, mens de løfter tæerne, og se om de kan nå foden – ellers må de vinke til den. Læne sig tungt mod den fod der står på jorden.

VEJLEDNING:

Målet er at træne balancen og motorikken. Og det er vigtigt at man er opmærksom på hvor stabiliteten ligger, og man kun går til grænsen. Det gælder ikke om at tage chancer, men at øve kroppen i at være i balance på cyklen.

Det er en god opvarmningsøvelse. Og samtidig får man en god fornemmelse af hvem der slås med balancen og "jordforbindelsen".



Øvelse: Kongens kommando

*At kunne skifte og holde positionen mens de ruller.
På kommando.*

MÅLGRUPPE: De dygtige cyklister

TEMAER: Balance, position, opmærksomhed, styring

BESKRIVELSE:

De cykler rundt mellem portene og når "kongen" giver en kommando, skal de cykle stykket mellem de næste 2 porte på den måde. Sværhedsgraden afgøres både af hvilke opgaver man giver dem, og hvor langt der er mellem portene.

Kattepoter. Bremse ned og cykle helt langsomt

Cykle stående

Flyve. Få fart nok på til at kunne holde benene løftet hele vejen

Løbehjul – står på én pedal og skubber sig frem med den anden fod (svært).

Sidde på sadlen og skubbe sig frem (lettere, kræver at sadlen er lav nok).

Vinke. Cykle med én hånd på styret

Kegleparkering. Stoppe præcist med forhjulet ved siden af en kegle.

VEJLEDNING:

Første opgave er at kende status – kan de bremse og stoppe og kan de styre?



Øvelse: **Sikkerhedsstop og start**

Træner detaljer og rutine ved sikker stop/start.

MÅLGRUPPE: Cykelstart – De skal kunne holde balance nogenlunde, og kunne koncentrere sig om detaljerne imens man træner det.

TEMAER: Balance, bremse, pedaler, opmærksomhed og position

BESKRIVELSE:

Det er lettest at dele det op i faser, og træne med fokus på lidt ad gangen.

Alt efter antal cyklister, er det bedst at dele dem op efter de forskellige port-farver, og så sikre at alle har en port tæt på instruktøren. Der skal være god plads fra port til port.

Fase 1.

Bremse med fodbremse / bagbremse, når de nærmer sig stopporten.
Vigtigt at få farten helt ned i denne fase.

Fase 2.

Slippe fodbremsen og rejse sig op på den ene fod en meter fra stoppet.

Glide frem foran sadel, og stræk foden ud efter landingsmarkeringen.

I starten sættes sadlen så lavt at de har nem mulighed for at nå jorden, men det er godt at lære de større børn at flytte sig frem foran sadlen.

Fase 3.

Sætte den frie fod ned mens cyklen stopper helt. Deres fokus skal være at lande på markeringen med foden.

Fase 4.

De står foran sadlen, med begge fødder på markeringerne. Sætte startfoden på den øverste pedal, så de er klar til start.

Fase 5.

Træde ned og slip jorden med den anden fod, så de ruller fremad og kan få bagdelen på plads i sadlen.

Fase 6.

Fange den pedal de mangler – og så se efter den næste port.

Remse

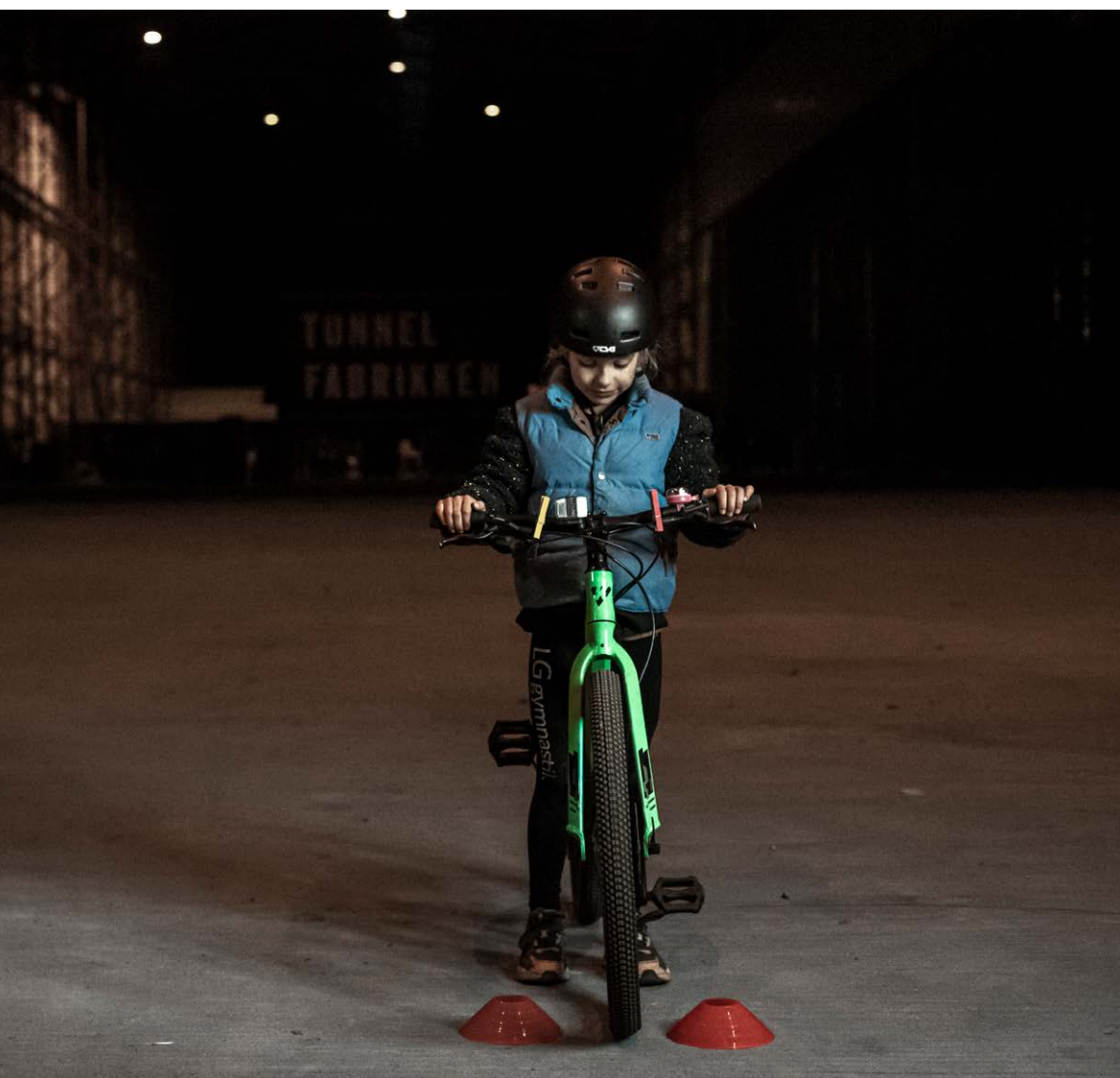
Bremse – stå – lande – klar – stå – fange

VEJLEDNING:

Behøver ikke at træne øvelsen længe, men gerne ofte (4-10 stop hver gang). Kan være en pause øvelse.

Rutine er supervigtigt, fordi stop og start er det sværeste at få på plads, når de skifter til en større cykel – medmindre de er blevet gode til at komme frem foran sadlen. Når de bliver ældre, kan de derefter også klare tung lastede cykler eller stop og start på svære steder (bakker, ujævnt eller trængsel)

Derfor hænger øvelsen også ekstra sammen med den periode, hvor sadlen hæves til et mere funktionelt niveau.



Runde

En runde består af en ensrettet rundstrækning, der enten er et naturligt stisystem eller en åben plads med en markering i midten, som de kan køre rundt om.

Det vigtige er at den er ensrettet. De kan godt komme i vejen for hinanden, når de krydser fra side til side på en bred opgave, men de kører samme vej fremad, så der skal ikke korrigeres så meget.

Er vejret godt, kan man sætte retningspile med kridt. Man skal stadig gøre opmærksom på markeringen, da de ikke nødvendigvis ser den – men de skal lære at bruge underlagets markeringer som information.

Runden får form efter stedet. Det organiske stiforløb, oval eller cirkelrund på åben plads, eller hvis pladsen ikke er firkantet, så kan det blive en mellemting mellem stien og cirklen. Brug al den plads der er.

Skal der laves en midte, er det et godt sted at sætte legetøj, ekstra cykler, bordbænke-sæt og andre større elementer, så der ikke er noget at tage fejl af.

Stien skal helst være bred nok til at flere kan passere samtidig. Er der en smal flaskehals, er det godt at lave spor hen mod stedet, så de finder ind på plads i en kø, og ikke kommer drønende for at komme foran.

Længden afhænger af bredden, men der skal helst være god plads. De mindste ser sig også mindst for, mens de større kører hurtigt.

Ved mange opstillinger på åben plads, er det rart at have en bred del og en smal del, frem for 2 ens sider. Man kan så vende kørselsretningen, hvis der også er en hældning man skal tage hensyn til.



Øvelse: **Løbecykel tilvænning**

Den første træning med fødderne på jorden

MÅLGRUPPE: Cykelstart

TEMAER: Balance

BESKRIVELSE:

De ruller rundt på en passende bane, mest lige ud og mest muligt flad.

Sæt kegler på jorden, med et par meter i mellem.

Først går de mens de sidder på sadlen.

Efterhånden sætter de af og prøver at rulle lidt inden de sætter fødderne i jorden.

Hvor langt kan de rulle uden at røre jorden med fødderne?

Især hvor der er en lille smule hældning, kan de bruge denne strækning til at rulle langt. Men kun lidt hældning, så farten ikke stiger.

Hvis motorikken halter fra sadelpladsen, kan de starte med at stå stille og løfte knæene på skift. Stå overfor hinanden, og efterabe instruktøren. Kan også bruges til samlings øvelse, eller opvarmning.

VEJLEDNING:

Slappe af i hænder og skuldre.

De skal sidde op, og ikke hænge på styret. "Lette hænder".

Peg fødderne fremad mens de ruller - giver en bedre siddeposition.

Tålmodighed! Målet er at de finder deres balance på cyklen. Det er meget forskelligt hvor lang tid de skal bruge inden det lykkes.



Øvelse: Lad hjulene rulle

Rulle uden at træde i pedalerne

MÅLGRUPPE: Alle – også løbecyklerne

TEMA: Balance

BESKRIVELSE:

De skal lade cyklen rulle og koncentrere deres fokus på at holde balancen. Lad dem køre på en stor runde, hvor der er masser af plads.

Lav en markering (kridtstreg), hvor de "sætter af" og så gælder det om at se hvor langt de kan rulle.

- A.** Først tælle hvor mange kegler de ruller forbi. Keglerne kan stå i små stakke langs kanten fra starten.
- B.** Keglerne flyttes ud og placeres som porte, men de skal stadig tælle hvor mange de kan rulle igennem.
- C.** Stående i pedalerne.

Vise af når de svinger ved en port. De vælger den metode de kan klare sikkert - albuen løftes, stritte med fingrene ved håndtaget, slippe kort med hånden, fuldt håndsignal.

VEJLEDNING:

Lette hænder. Masser af rutinetræning hjælper på trygheden og får dem til at slappe af.



Øvelse: **Dirigent betjent**

Cykle rundt med tæt kontakt, og start/stop træning

MÅLGRUPPE: Målrettet de mindste

TEMAER: Start/stop, fælles færdsel, balance, styring, bremse, fri hånd

BESKRIVELSE:

Den voksne står i midten, og børnene cykler rundt om.
Den voksne laver reglerne og styrer trafikken med dem.

Når den voksne siger: "Grøn-gul-rød stop", skal alle stoppe.

Når den voksne siger: "Rød-gul-grøn start", begynder børnene at cykle igen.

I starten tager det lidt tid inden alle holder stille – de skal lige knække koden.

Efterhånden kan det byttes ud med en rød og en grøn kegle. De må gerne selv sige "stopper" højt, også for at hjælpe hinanden. Det kan være en fordel at de lærer at sige det højt i alle andre aktiviteter, indtil de kan lave et sikkert stoptegn



Mens de holder, kan der suppleres – klappe 3 gange, vinke, ringeklokke.

Der kan også laves en regel om at de skal stoppe ved en markering (linjer, kegler, voksne). Der kan laves en regel om at de skal holde ved en ledig stopmarkering, stå stille, og pege på ledige stoppesteder – indtil alle er fundet på plads.

Andre regler kan være "Farten op / ned", "løft fødderne og flyv", "ind på række" eller "2 ved siden af hinanden"

Der kan laves en straf, hvis der er nogen der ikke kan overholde reglerne. Gå i stedet for at cykle. Springe en omgang over. Må ikke bruge pedalerne /højre fod (løbecykel)

VEJLEDNING:

De skal lære at holde en passende afstand og være opmærksomme.

Denne øvelse er inspireret af Cyklistforbundets "Cykelleg" (Cykelkarrusellen). Hos dem finder man også er andre øvelser til samme målgruppe.



Øvelse: **Strider-ræs**

Løbacykel på svingbane

MÅLGRUPPE: De mindste, og de lidt større når de skal af med noget damp.

TEMAER: Kredsløb, med mulighed for teknikfokus

BESKRIVELSE:

Lav en rimelig kort bane, med forskellige typer sving. Store og snævre, lange forløb og hurtige skift. Men let at overskue.

Det skal være helt tydeligt hvor banen går, så brug så vidt muligt naturlige forløb som stier og ledeveje over åbne arealer.

De kan starte én ad gangen, eller køre 2-4 samtidig, alt efter tid, plads og mentalitet.

En strider er en løbacykel. Hvis deltagerne er nået ud over den alder, kan de vælge mellem at bruge fødderne på jorden eller det letteste gear de har.



Øvelse: **Hvem er min hønemor**

Man skal finde hjælperen med den rette farve, og får der en ny farve.

MÅLGRUPPE: De små

TEMAER: Opmærksomhed, fælles færdsel, start og stop.

BESKRIVELSE:

Hjælperne går rundt med en kegle eller 2 i en snor rundt om halsen.

Desuden har de en spand med klemmer i hånden.

Ungerne får en klemme udleveret til at sætte på tøjet. Nu skal de finde den kegle der har samme farve.

Når deltagerne kommer hen til deres farve "hønemor", får de en ny klemme og dermed en ny hønemor.

Hjælperne skal gå lidt rundt, og ikke blive samme sted. Og så kan de med fordel mødes jævnligt, og bytte en håndfuld klemmer, så de kan komme af med deres egen farve. Er der ikke så mange voksne, kan de hver især have 2 farver.

Efter kort aktivitet, ved ungerne også hvem der har hvilken farve. Hvis det kan gøre aktiviteten bedre, er det en god ide at bytte farvekegler engang i mellem.



Øvelse: **Bremse skydeskive**

En række øvelser, der handler om at stoppe sikkert og præcist

MÅLGRUPPE: Alle

TEMAER: Bremse – med fokus på sikkerhed gennem rutine, balance, opmærksomhed.

BESKRIVELSE: "Landingssteder" markeres med kegler, træbrikker eller ringe tegnet med kridt. Der skal være god plads mellem stederne og der skal være nok af dem. Cyklisterne skal stoppe med jævne mellemrum, men ikke ved alle markeringer.

- A.** Løbecykel for store og små. Deltagerne ruller rundt og forbereder sig på at ramme plet. De skal prøve at lande med foden i markeringerne. Efterhånden som de bliver dygtigere, skal de sætte af tidligere, og have længere rullestykke frem mod landingen. "Kan du ramme fra 5 meters afstand?" Det kræver en fornemmelse for farten. Hvis de har håndbremse, giver det en god fornemmelse for bremsekraft-dosering.
- B.** Skydebanekegle. Nu gælder det om at køre hen til en kegle, og parkere forhjulet lige ved kanten af keglen.
- C.** De skal prøve at lande med foden i markeringen, samtidig med at de står med den anden fod på pedalen. Skifte mellem højre og venstre fod hver gang.

Hvis de er meget nye, og har svært ved at ramme præcist, kan man i stedet markere "bremsespor", som er en aflang boks tegnet med kridt, hvor de skal have cyklen ind og holde i.



VEJLEDNING:

Når de bremser ned, skal de føre vægten bagud, så trykket i håndfladerne, og dermed forhjulet, forbliver det samme som før.

De skal forstærke vægten ned i pedalerne, så kroppen bremses ned gennem benene og ikke gennem hænderne.

Neutralisere cyklen – vægten tilbage på fødderne, og lette hænder på styret.

I praksis beder man dem om at skubbe styret frem i det de bremser.

Øvelse: **Stop hold**

Standse på kommando og holde balancen mens man bremser

MÅLGRUPPE: Letøvede

TEMAER: Bremse, balance og opmærksomhed.

BESKRIVELSE: Alle cykler samme vej rundt. Når Instruktøren råber "Stop!", skal de bremse ned, og stå stille med den ene eller begge fødder på jorden.

De deles i 2-4 farver, og instruktøren angiver hvilke farver der stopper. De andre skal så være vågne og slippe uden om uden at ramme.

VEJLEDNING:

Det handler om at kunne holde balancen mens man bremser til stop.

I stedet for at man bremser det sidste med fødderne i det man "lander".

Samtidig skal det træne deres opmærksomhed, så de ser fremad mens de



Øvelse: **Få pedalerne med**

At flytte fødderne op på pedalerne, træde rundt og bevare balancen

MÅLGRUPPE: Cykelstart. Krav at de kan rulle mindst 10 meter uden at miste balancen.

TEMAER: Pedaler, position, opmærksomhed

BESKRIVELSE:

Først skal de træde én pedal ned, rulle og standse.

Hvor langt kan de rulle på ét tråd?

Brug en bane med naturlige startsteder, og hvor det er nemt at sammenligne de forskellige forsøg.

Husk at træne begge fødder.

Ved næste niveau, skal de samtidig prøve at få den anden fod med op, dog uden at træde. Det gælder om at have begge fødder på plads, inden de går i stå.

I starten er det naturligt at kigge ned, for at kunne sætte den frie fod på pedalen.

Det skal de have lov til kortvarigt, og så skal de have en regel om at de ikke må kigge ned, og foden skal lære at klare sig selv.

Her kan der være behov for støtte på bagagebærer, støttepind eller skuldre.

VEJLEDNING:

Opmærksom på hvor meget de spænder i hænder og skuldre. Og at de kigger frem.

De vil gerne cykle en masse når de knækker koden, fordi det er en sejr. Sørg for at få trænet start og stop, så det bliver en del af deres rutine.

De begynder at møde fodbremsen, fordi de også har foden/pedalen bag toppunktet. Det kan være svært at træde ret vej altid.

Nogen gange er man nødt til bare at tage ved pedalen og trække den hen over toppunktet. Hjælp foden frem foran så de kan træde.

Tålmodighed – det kan tage tid. Sæt ord på hver gang – "frem foran".

Efterhånden er ordene nok.



Øvelse: Glasskår

Undgå at ramme markeringer

MÅLGRUPPE: Næsten alle – de skal bare have nogenlunde styr på balancen.

TEMAER: Styring, opmærksomhed, balance.

BESKRIVELSE:

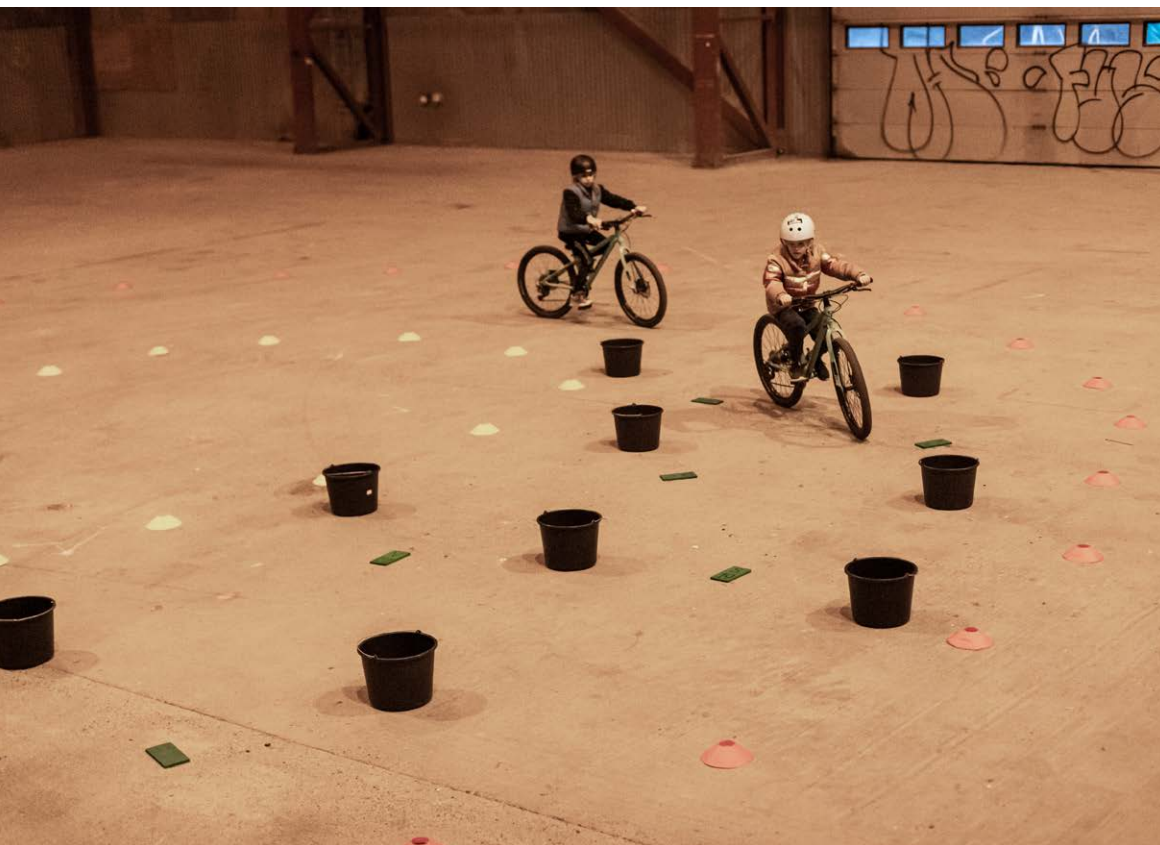
Spred grydesvampe/kegler/spande på en sektion af en cykelrute.

God plads for de nye og utrænede.

Også så god plads, at de kan passere flere på samme tid, uden at skulle kæmpe om pladsen.

De skal slippe igennem uden at ramme og "punktere".

Man kan eventuelt vælge en bestemt farve (eksempelvis grøn), hvor de får plus-point for at røre, og minuspoint for at ramme de andre.



Øvelse: Kongens efterfølger

Lave de samme ting som personen foran, eller det modsatte

MÅLGRUPPE: De let øvede, der kan se sig for og reagere i tide.

TEMAER: Fælles færdsel, opmærksomhed, position

BESKRIVELSE:

De kører i linje efter en voksen, som bestemmer rute og adfærd, og de skal så abe efter.

Det er en god ide at sige hvad handlingen er, samtidig med at man gør det. Dem lidt nede i rækken, flytter automatisk deres opmærksomhed frem i feltet, og samtidig bruger de også hørelsen aktivt i cykelsammenhæng.

Er de dygtige og disciplinerede, kan de selv prøve at køre forrest. Eventuelt 2 og 2. Skift ofte.

Forslag:

- Stoppe og starte igen (husk at sige det inden)
- Løfte ben
- Køre gennem farvede porte
- Stå op
- Stritte med fingre på den ene hånd.
- Slingre
- Langsomt eller hurtigt
- Få øje på en bestemt person



Øvelse: Sidevogn

Cykle ved siden af hinanden, forbundet

MÅLGRUPPE: Alle

TEMAER: Fælles færdsel, balance, opmærksomhed, fri hånd.

BESKRIVELSE:

De cykler ved siden af hinanden, og skal følges rundt på banen.

Variationer:

- A.** Følges pænt, og passer på ikke at komme væk fra hinanden.
- B.** Næste niveau er at luften hunden. Køre med en snor de holder ved styret, og en klemme i snor-enden, så den hænger nede ved jorden. De skal stadig prøve at følges ad, selv om de nu også skal holde styr på hunden.
- C.** Forbinde de 2 snore som de holder fast mod håndtaget, og samle dem i mellem sig med en klemmerne.

Husk at bytte side

VEJLEDNING:

Lette hænder og lave skuldre, ikke for meget tryk i styret, giver mere stabilitet i styringen. Tillid og kommunikation er også en god hjælp.

Kig frem, og hold øje med makkeren ud af øjenkrogen.



Øvelse: Opgave cykelbane

En opgaverunde giver masser af rutine og kan udvides løbende

MÅLGRUPPE: Fra de har fanget balancen, der kan altid tilføjes nye udfordringer.

TEMAER: Balance, opmærksomhed – og hvad der ellers tilføres af opgaver

BESKRIVELSE:

Start med bare at køre rundt, og udvid med nye elementer efterhånden som de får styr på tingene.

Tilbygningsmoduler:

- Byg en rastepads langs siden af banen, til parkering og makkerskift. Der skal være indgang og udgang.
- Spred markeringer et sted på banen – rimelig tæt, men muligt at styre igennem. Det er glasskår eller guldklumper – alt efter farve.
- Sæt en tvungen svingbane op, ved at flytte sætte kant-markeringer tæt sammen og i et bølgende forløb. Nu er det en skovsti.
- Læg et ekstra stykke blind vej ind, lav et vendepunkt for enden, og lær dem at holde til højre.
- Brug en grøn og en rød kegle til at være lyskryds. Den aktuelle lyskegle holdes op i luften.
- Går de i stå, kan de få et skub hen til rastepadsen. Af kranvognen.
- For de helt små virker det godt med en pauseplads – en lille firkant. Ind og holde pause – der hvor man hører til.

Kan kombineres med mange af de andre opgaver, der fint kan bruges her (se især afsnittet med Punkter). Og det handler mest om at øge kompleksiteten, så de får rutine i cykelhåndtering, mens de skal være opmærksomme på alle mulige andre ting.



Øvelse: Skydebane

Ramme markeringer med klemmer

MÅLGRUPPE: Letøvede med god balance.

TEMAER: Fri hånd, balance, position, opmærksomhed.

BESKRIVELSE: På en rundstrækning, modtager de klemmer hos den voksne, og skal aflevere dem igen ved målskiverne.

Er de mange, kan de også samle op ved et bord.

- A.** For letteste metode stopper de og får klemmen, leder efter farve-markeringerne på runden, og stopper for at slippe klemmen ved den rigtige farve.
- B.** For de lidt dygtigere, stopper de og får klemmen på plads.
Nu ruller de langsomt forbi skydemålet, og slipper klemmen i det de kører tæt.
- C.** De får klemmen lagt i hånden, ved at cykle forbi den voksne mens fingrene stritter ved det håndtag der er tæt på den voksne. Det er så hjælperens opgave at lægge klemmen på håndtagets underside, så cyklisterne kan gribe om klemme og håndtag igen.
- D.** De dygtigste griber med fri hånd og kaster mod mål med fri hånd.

VEJLEDNING:

Målet er upåvirket kørsel, selv om de bruger armen frit.

Aktiviteten kan fungere som en hygge-aktivitet, hvor der sidder en voksen centralt og deler klemmer ud. Ungerne kan selv stå for at samle klemmerne ind når banken er ved at løbe tør.



Øvelse: **Farvespion**

Gemmeleg efter klemmer og kegler

MÅLGRUPPE: De let-øvede, hvor de har bedre styr på cyklen.

TEMAER: Opmærksomhed, fri hånd, styring og balance

BESKRIVELSE:

Sæt klemmer og kegler op i området og gerne i flere forskellige farver. Nogen skal være lette at se, andre lidt sværere.

De skal trække en klemme, der sættes på ærmet eller et kabel ved styret. Nu skal de på den næste runde, røre x antal markeringer i den samme farve som klemmen. Keglerne røres med foden, klemmerne røres med hånden eller albuen. Efter behov kan de stoppe for at røre klemmerne, og blot løfte foden henover keglen mens de cykler forbi.

Klemmerne flyttes op til skulderen, som bevis på at de har klaret den farve.

Variation: På tid eller som stafet



Øvelse: **Springe buk**

MÅLGRUPPE: Alle, undtagen de helt nye.

TEMAER: Fælles færdsel, opmærksomhed.

BESKRIVELSE:

De kører på linje 2 og 2. Bagerste cyklist kører forbi og ind foran, helst venstre om.

Det kan med fordel ske når én af de voksne siger "springe buk", da det er med til at styre fart og frekvens. De skal være ordentligt på plads inden nyt skifte.

Der skal være 1 cykellængdes mellemrum mellem dem, og det er altid den bagerste, der skal tilpasse det.

Når de har krammet på det, skal de prøve større grupper (eks. 4 cyklister).

VEJLEDNING:

De skal huske at køre i højre side på runden, og for de dygtigste skal de også huske at se bagud, inden der trækkes ud til venstre. I en mere legende form, kan de skiftes til at køre højre og venstre om.



Øvelse: **Flytte fjer**

Plukke klemmer og sætte dem andet sted

MÅLGRUPPE: Alle – i starten med stop og fodstøtte.

TEMAER: Fri hånd, balance, fælles færdsel, opmærksomhed, start og stop.

BESKRIVELSE: En voksen står med en arm ud til hver side, et sted hvor der kan cykles på begge sider, og i begge retninger.

Den ene arm som de passerer er fyldt med klemmer, både i hånden og på tøjet. Ungerne skal plukke en fjer, og sætte den på deres eget tøj eller kabler.

Når de så kommer retur på den anden side, skal de sætte "fjeren fast på den anden vinge" = ærmet eller gribes i hånden.

Den voksne kan dreje en halv runde, når der er brug for at få klemmer på plukke siden.

Man kan også dreje langsomt omkring hele tiden, for at gøre det lidt sværere at afpasse passage-tidspunktet.



Øvelse: **Håndfri**

At cykle med mindst mulig kontakt med styret

MÅLGRUPPE: Fra letøvede med god balance.

TEMAER: Position, balance.

BESKRIVELSE:

Mens de cykler, skal de træne positionen hvor de fjerner trykket fra hænderne ned i styret.

Vægten tilbage på sadlen, lette hænder.

Lad fingrene på den ene hånd slippe grebet, én ad gangen.

De behøver ikke slippe styret – bare lade fingrene pege i den retning de skal.

Til sidst kan de cykle med håndfladen ovenpå håndtaget, mens fingrene stritter.

Stadig kun én hånd af gangen.

Begynder de at blive nervøse eller udfordret (eks. ved et sving), skal de bare gribe om styret igen.

Bagefter prøver de det samme med den anden hånd.

Når det kører fint løftes hånden et par centimeter, og føres så retur.

Dernæst prøves det samme med den anden hånd.

Gentag med hurtigere frekvens.

VEJLEDNING:

Lette hænder og tunge fødder.



Øvelse: Hesteflokken

At tilpasse farten til trafikken

MÅLGRUPPE: De dygtigste

TEMAER: Balance, opmærksomhed, fælles færdsel

BESKRIVELSE:

Hele flokken er ude og ride. Lad dem køre med uret rundt.

De skal arbejde i 3 niveauer af tempo. Man kan eventuelt tegne skillelinjer med kridt.

Alle gives farver (en klemme på ærmet), for at dele dem i hold (3-5 hold), og de skal følge en bestemt gangart rundt på turen, og samtidig placere sig i forhold til deres tempo.

Instruktøren har et stykke papir med de 3 gangarter på, og kan styre gruppen fra midten, ved at flytte holdfarve-klemmer rundt mellem de forskellige tempi – mest for selv at kunne huske hvem der gør hvad.

Skiftet markeres med råb af farve og nyt tempo.

”Grønt hold – Galop!”

Skridt

Løbecycle = uden svævefase, hvor man bare sidder på sadlen mens man går. Der er hele tiden mindst én fod på jorden.

Pedalcykel = Så langsomt som muligt, uden at slingre

Ved skridt kører man på den inderste meter ind mod instruktøren, og der må gerne være lidt trængsel her.

Trav

Løbecycle = man sidder stadig oprejst, men har lige et slip mellem hver jordkontakt. Man har foden lige så lang tid på jorden, som svævefasen inden den anden fod lander.

Pedalcykel = almindeligt tempo, hvor man ikke presser på.

Trav foregår i midten af sporet rundt, og der skal være plads nok til at de kan flette rundt mellem hinanden.

Galop

Løbecycle = let forskudt afsæt med begge ben, efterfulgt af en lang svævefase. Højt tempo.

Pedalcykel = køre hurtigt, men ikke hurtigere end man kan nå at være opmærksom og påpasselig.

De kører yderst til venstre, og skal i langt højere grad holde deres plads.

Efterhånden kan man træne en regel om at alle overhalinger foregår venstre om.

Når der skiftes baner, skal der flettes sammen. Der skal alle være opmærksomme og vise hensyn. Ikke skifte for hurtigt.

Er det pedalcyklister, kan man også styre det med gearvalg eller fast omdrejningstal (brug eventuelt musik som metronom).

VEJLEDNING:

Fokus er både at kunne vælge den rigtige plads i trafikken, at holde øje med alle de andre, og ikke mindst at overholde reglerne for deres farve.

Det kan blive nødvendigt at tildele straf-stop inde i midten, for dem der ikke kan følge reglerne. Vær konsekvent. Det er opdragelse til fælles færdsel.



Øvelse: **Lyskryds**

Hold for rødt lys, kør når det er grønt

MÅLGRUPPE: Letøvede eller bedre.

TEMAER: Opmærksomhed, start og stop.

BESKRIVELSE: Mens de cykler rundt, skal de holde øje med lyskrydset. Hver gang lyset skifter, skal de reagere på det.

Lyskrydsfarven markeres af instruktøren, der på skift løfter en grøn eller rød kegle/skilt i vejret. Farverne holdes oppe med forskellige intervaller. Mellem 5 og 20 sekunder.

Instruktøren behøver ikke stå stille men kan bevæge sig rundt i området, når blot de cyklende har frit udsyn til keglen.

VARIATIONER:

- Øvelsen kan bruges som overbygning i stort set alle aktiviteter. For at hæve kompleksiteten.
- Ved rødt lys skal de cykle rundt i en lille cirkel på stedet, i stedet for at stå helt stille.
- Ved opgavebane kan lyskrydset være en opgave der kommer og går, forskellige steder. Det gælder der hvor de møder lyskrydset.



Øvelse: **Parløb**

Skiftes til at køre en runde hurtigt, mens makkeren ruller stille

MÅLGRUPPE: De større og cykel-automatiserede

TEMAER: Kredsløb, fælles færdsel

BESKRIVELSE:

I makkerpar (eller gruppe) køres der rundt i området, på en rundstrækning omkring 50 til 400 meter, kort bane er godt med makkerpar, lang bane er bedst med grupper (skifter efter en mindre del af runden).

Den ene prøver nu at køre en runde ved topfart, mens den anden blot ruller videre i højre side af banen.

Når første mand indhenter sin makker igen, klapper han sin makker på skulderen, som tegn på at nu skal anden mand køre runden. Og så videre...

Man kan også give dem en klemme, som de giver til hinanden ved skifte, og eventuelt lade dem køre flere runder, hvis det er kort.

Reglen kan være at de fortsætter indtil de har tilbagelagt en forudbestemt distance, måske bare de hurtigste..

Øvelsen kan også gennemføres med én cykel. Den der hviler, går videre til fods. Skiftet SKAL ske i rabatten.

VEJLEDNING:

Reglen i trafikken er at man overhaler venstre om, og man så vidt muligt trækker ind til højre når det er muligt. Her er et super sted at træne det.



Øvelse: **Sneglegård**

Køre så langsomt som muligt

MÅLGRUPPE: Letøvede med god begynder-balance

TEMAER: Balance, position

BESKRIVELSE:

På en runde møder de et afmærket felt på 3-4 meter, og opgaven er at køre i en lige linje frem mod den anden side, uden at støtte med foden eller hænderne på andre flader end cyklen! Som om de kører i slow-motion.

VEJLEDNING:

Løft blikket.

Få vægten lidt tilbage. Det betyder at forhjulet har mindre tendens til at slingre, og det betyder at man ikke behøver fremdriften, for at have den samme oplevelse af balance.

Nogen foretrækker at sidde, andre foretrækker at stå. Der er ingen form der er bedre, og det er godt at kunne begge dele.



Øvelse: Svingbingo

Svinge ved sin farve, i rækker med mange farver

MÅLGRUPPE: Alle der er balance-automatiserede.

TEMAER: Sving, opmærksomhed.

BESKRIVELSE:

50 kegler – 5 farver med 10 af hver.

De placeres på linjer af 5 porte (2 ens kegler med 40 cm mellemrum).

1-2 meter mellem hver port og 3-4 meter eller mere mellem linjerne.

Der skal være én af hver farve i hver linje.

Variation i afstanden mellem linjerne kan bruges for større sværhedsgrad.

Er der ikke så meget plads i bredden, sættes de tættere, eller der bruges færre farver.

Deltagerne skal vælge en farve, og køre igennem den farve port i hver linje.

Man kan også lave en centerlinje i én farve, hvor de bare kører en klassisk slalom, og på den måde differentieres sværhedsgraden.

Feltet er ensrettet, de må ikke køre retur gennem feltet.

VEJLEDNING:

Kig frem – hvor er næste linjes kegler.

Det handler om at afkode det sving man er på vej igennem, ved at have fokus på hvor man skal hen.

Noter:

Eksempel på linje-opsætning, tal = farve:

Linje 1	1 – 2 – 3 – 4 – 5	1 – 2 – 3 – 4 – 5
Linje 2	2 – 4 – 5 – 1 – 3	2 – 5 – 3 – 1 – 4
Linje 3	3 – 1 – 2 – 5 – 4	4 – 1 – 3 – 2 – 5
Linje 4	5 – 2 – 4 – 3 – 1	5 – 2 – 3 – 4 – 1
Linje 5	1 – 3 – 5 – 4 – 2	1 – 4 – 3 – 5 – 2



Øvelse: Ringridning

Gribe kegler med lanse

MÅLGRUPPE: De øvede

TEMAER: Fri hånd, opmærksomhed, position, fælles færdsel.

BESKRIVELSE: En voksen står klar med kegler eller klemmer, og holder dem frem mod cyklisterne. Der skal være god plads og ingen udfordringer lige omkring stedet.

Cyklisterne griber keglen/klemmen ud af hånden. Er de meget dygtige, kan de strække den nærmeste arm frem som lanse, og prøve at ramme hullet i keglen med 2 strakte fingre.

Keglerne kan enten sorteres efter farve, ved at de afleveres i den rette bunke et sted på runden, eller de slipper den straks lige bag mødestedet.

En let variant, der ikke kræver så mange ressourcer, består i at hænge kegler op i snore. I grene eller i opspændte snore mellem søjler og skilte. Her skal de blot slå til keglen, så det er den samme kegle der hænger der hele tiden.

VEJLEDNING:

Både øje på målet og omgivelserne bagved. Skifte frem og tilbage.

Aktiviteten kan også bruges til oprydning af kegler, brikker, klemmer osv.

Man samler tingene op, holder dem i vejret, og de hjælper med at få samlet ind og sorteret. Har de prøvet det én gang, er det en opgave der er let sat i gang.



Øvelse: **Fri hånd med makkerstøtte**

At kunne støtte til en fodgænger, giver bedre balance

MÅLGRUPPE: Letøvede med god balance.

TEMAER: Fri hånd, balance.

BESKRIVELSE: Der skal arbejdes 2 og 2, hvor barnet cykler og den voksne går.

Først tilvænning, hvor man følges pænt ad inden for rækkevidde.

Man kan teste det ved at cyklisten rækker ud og rører ved fodgængerens.

Når cyklisten er klar rækkes over og de griber hinandens hænder.

Hvis det er svært at række over, så start med håndstøtten helt inde ved styret.

VEJLEDNING:

Få vægten tilbage, så der er minimal vægt på styret.

Selv om de har brug for at koncentrere sig om opgaven og balancen, skal de også kunne være opmærksomme udadtil.

Aktiviteten kan fungere sideløbende med andre aktiviteter – dvs. instruktøren skifter fra det ene barn til det næste undervejs. De følges ad 4-5 meter.



Punkter

Punkter er enkelt-elementer der kan bruges alene eller som en del af en bane. Brugt alene er det gerne på samme måde som runden, men oftest er det en ekstra mulighed ved en runde, eller samles flere af dem til en opgavebane. Så kan man tematisere, og lave en bane der handler om at styre.

Det der mest af alt adskiller disse aktiviteter fra runde aktiviteterne, er kravet til kø-kultur. Her skal de helst have ro på, og ankomme én ad gangen.

De kan klares ved at tage øjenkontakt med den næste i rækken, eller bruge deres navn, eller ved at lave en opmarchbås, hvor de kan vente, til det er deres tur.



Øvelse: **Bremse med hjælper/stopbom**

Sikker bremsetræning, hvor de har hjælp til start/stop

MÅLGRUPPE: Cykelstart

TEMAER: Bremse med pedalerne/håndbremse, balance.

BESKRIVELSE:

Cyklisterne kan køre frit eller følge en bane, mens hjælperne står på jorden. Stå med skulderbredde mellem fødderne, armene strakt frem og hænderne åbne til greb i styrhøjde.

Opgaven er at køre hen til en hjælper, bremse kontrolleret ned, så forhjulet holder stille mellem hjælperens fødder. Når de stopper, skal de frem og stå foran sadlen, og ikke ud til siden – det sviner hjælperens bukser...

Er det de helt små kan det betale sig at knæle, og opgaven er så at nå at stoppe inden man rammer hænderne helt. Sig deres navn højt, så de ved at det er deres tur. Og de andre ved at de skal køre forbi.

Hjælperen har mulighed for at gribe styret og støtte balancen, hvis det er ved at gå galt. Det er godt hvis de lærer at bruge både pedalbremse (baghjul), og håndbremse (forhjul).

VEJLEDNING:

Stopbom øvelsen giver god mulighed for smil og øjenkontakt – og giver dem større sikkerhed og tryghed i starten af arbejdet. Man er tæt på med fokus og vejledning. Samtidig kan man have fokus på, om de har lært at dosere både hånd- og fodbremsen, eller om de har en gammel vane med at bremse med fødderne på jorden.



Øvelse: **Parkeret bil**

Cykle gennem en smal passage

MÅLGRUPPE: Alle

TEMAER: Balance, opmærksomhed

BESKRIVELSE:

En voksen stiller sig parallelt med en mur, og breder armene ud til siden.

På den måde skaber man en farlig og en "ufarlig" mur.

Det gælder derefter om at komme igennem uden at røre murene.

Solo opgave, men flere kan følge tæt på hinanden.

En underlags-forhindring kan lægges ind undervejs.

Brug et murhjørne, så der bliver et snævert sving, hvis de trænger til ekstra udfordring.

VEJLEDNING:

Husk at kigge fremad. Man slingrer mere, hvis man kigger ned på forhjulet.

Se der hvor du skal hen, og lad være med at fokusere på forhindringen.

Den kan anes ude i kanten af synsfeltet, og det er nok.

Hvis man fornemmer usikkerhed hos en cyklist, kan man træde et skridt bagud for at give mere plads. Og samtidig være klar til at række en støttende hånd om nødvendigt.



Øvelse: **Cykelspor**

Holde balancen på en smal sti mellem 2 tydelige linjer

MÅLGRUPPE: Alle, når den basale balance er på plads.

TEMAER: Balance, styring, opmærksomhed.

BESKRIVELSE: Lægge 2 rækker kegler / brædder / snore / kridtstreger på jorden, med 30-50 cm i mellem.

Til en større gruppe er det godt at lave flere, med variationer i bredden.

De skal prøve at holde sig inde mellem rækkerne mens de cykler igennem.

- A.** En lige dobbeltrække på et par meter. Derefter én mere, lagt med et mellemrum efter den første sektion og forskudt i en let vinkel. Mellemrummet giver muligheden for at klare ét forløb, og køre lige ud. Og så tage anden del med når der er overskud. De kan også forbindes, så mellemrummene forsvinder.
- B.** Lange bugtende forløb (lettest med et stykke kridt i hver hånd). Brug bløde buer, så begge hjul kan slippe igennem.
- C.** Man kan placere objekter (høje kegler, papkasser eller lign.) langs kanten, så de kan styre uden om uden at forlade "stien". Men stadig skal styre deres fokus fremad, i stedet for blot at søge væk fra det farlige.

VEJLEDNING:

De skal løfte blikket lidt, og kigge frem. Slappe af i overkroppen.

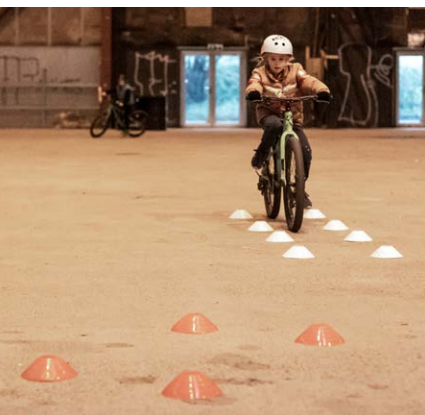
De skal være forberedt på hvad der kommer og hvilken vej de skal.

Lette hænder og skuldre, ikke for meget greb i styret og vægt på forhjulet.

Skift mellem at se ned og se fremad – og mest frem.

Samtidig er det lettere at køre lige, hvis man har øjnene rettet mod udgangen /

målporten – så hvis det er svært, sættes fokus-punktet i en anden og gerne markant farve - "Hold øje med den røde kegle"



Øvelse: **Bomanlæg**

Køre slalom mellem parallelle markeringer

MÅLGRUPPE: Letøvede

TEMAER: Sving, balance, opmærksomhed, position.

BESKRIVELSE: Øvelsen skal efterligne passage af dobbeltbom / chikane, hvor et stisystem skal krydse en anden færdselsåre. Lægge parallelle rækker af planker, snore, kegler eller kridtstreger. Det kan også være voksne med armene ud til siden. De skal køre slalom mellem rækkerne.

1-1½ meter mellem stregerne, og stregerne selv gerne lidt længere.

Er det en del af et sti-forløb, kan man få god effekt af at lægge snorerækker hele vejen over, og så efterlade ét eller to huller i hver række. Så bliver det nærmest en labyrint de skal igennem.

FOKUSPUNKTER OG VEJLEDNING:

De snævre sving skal køres med cyklen så lodret som muligt, mens kroppen lænes en anelse ind over svinget for at bevare balance i cyklen. Samtidig skal forhjulet tage et stort sving, for at give plads til at baghjulet kan komme med rundt.

Første gang de prøver, kan man markere forhjulets bane med kridt.

Vis dem eventuelt at når cyklen er midt mellem linjerne, er den også parallel med linjerne (man kører ikke diagonalt fra hjørne til hjørne). Lad øjnene kigge frem, og se i den retning cyklen skal.

Chikaner skal netop sikre at man ikke bare blæser ud i trafikken, og derfor nytter det heller ikke kun at have øje for selve opgaven.

Det er det bomanlægget beskytter imod, der er det farlige.



Øvelse: **Limbo**

Køre under en overligger

MÅLGRUPPE: alle

TEMAER: Position og opmærksomhed.

BESKRIVELSE: I sin simpleste form er det en voksen, der står med armen (eller en pind) ud til siden. Her kan højde reguleres til den enkelte, der er øjenkontakt og de kan motiveres og roses. Hav den anden hånd fri, så der er mulighed for at støtte, hvis det kniber med balancen.

Den kan også suppleres med en omvendt variant, hvor man løfter armen og de skal strække sig efter den. Her er det vigtigt at have en hånd fri til at støtte ubalancer, for flere vil presse niveauet.

I en banesammenhæng hænges en snor på tværs i en passende højde, og deltagerne skal køre under. Da en snor kan være svær at se afstanden til, hænges den højt, og der opsættes markering med klemmer.

Opgaven kan gøres lidt sværere ved at opfordre dem til at ramme en bestemt afmærkning med hjelmen.

Øvelsen med hænderne kan også bruges som tillægs-øvelse, til at supplere de fleste andre aktiviteter, for at øge sværhedsgraden ved at hæve kompleksiteten for opmærksomheden.

VEJLEDNING:

Hold øje med at de ikke får alt for meget vægt ned i styret og begynder at slingre.



Øvelse: Planken ud

Køre på en smal planke

MÅLGRUPPE: Når de kan holde linjen og køre lige

TEMAER: Balance, opmærksomhed og position

BESKRIVELSE: Det handler om at køre op på en planke, og så holde balancen og blive på planken hele vejen henover.

Et stykke krydsfiner, 30 cm bred og et par meter langt, er en god start.

Har man flere brædder kan de lægges efter hinanden, med små mellemrum og eventuelt i en ny retning.

Større længde og mindre bredde, giver alle en større udfordring.

VEJLEDNING:

Slap af i hænder og overkrop. Neutral vægtfordeling på hjulene.

Når retningen er på plads i forhold til indgangen på planken, flyttes øjnene frem mod udgangen – undgå at stirre på planken hele vejen. Se frem mod udgangen!

Man kan placere noget et par meter efter broen, i lige linje, som de kan fokusere på.



Øvelse: Vaskebrættet

Et felt med blandet rod

MÅLGRUPPE: Krav om god balance (eller ekstern støtte)

TEMAER: Balance, opmærksomhed, position, forhindringer

BESKRIVELSE: Øvelsen er at passere et felt med "blandet ballade" som de kan køre igennem.

Brug træstykker, mindre sten, fliser og grene. Læg dem i et felt med små mellemrum. Gør det ensrettet og med en regel om at der ikke må overhales, så de kun skal holde styr på dem selv og cyklen.

Sværhedsgraden afgøres af tæthed, størrelse, og variationen på objekterne. Derfor kan det fint betale sig at starte enkelte elementer. Man kan så løbende tilføje nye elementer. Det er en god ide at lave muligheden for at køre igennem feltet via en sti, der snor sig uden om alle forhindringerne. Så kan alle niveauer blive ved med at deltage, og vælge udfordringer til og fra.



VEJLEDNING:

Når du kører over genstande, er det bedst at kunne stå op. Have mest vægt på pedalerne, og næsten ikke røre sadlen. Holde cyklen lodret og møde forhindringerne lige på. Affjedring i arme og ben.

Øvelse: **Løfte ben**

Løfte benet over ting, forskellig højde

MÅLGRUPPE: Dem med god balance – både pedal- og løbecykler

TEMAER: Balance, position, opmærksomhed.

Det giver god balance i yderpositioner, og en bedre fornemmelse af cyklen.

BESKRIVELSE:

Lidt som højdespring eller ridebanespringning

De cykler forbi opgaven på et lige og fladt stykke.

En instruktør står klar med kegler, en pind eller papkasser.

Keglerne kan samles med klemmer for ekstra højde.

De skal køre forbi, og prøve at løfte det nærmeste ben hen over uden at røre.

Prøv først med det ene ben, og derefter det andet ben i næste runde.

Så kan de finde ud af om de har en favorit side.

VEJLEDNING:

Lette hænder. For meget tryk på styret, vil have en tendens til at trække cyklen til siden.

Hvis du har en tommestok med, kan de notere deres personlige præstationer. Måske bliver det bedre i løbet af sæsonen.



Øvelse: **Vippe**

At køre hen over planke med klods under midten træner dynamisk balance

MÅLGRUPPE: Alle med en god grundbalance

TEMAER: Position, balance, opmærksomhed

BESKRIVELSE:

Helt enkelt køre over en vippe.

Den letteste model er en 2-3 meter lang planke, mindst 40 cm bred, med et stykke af en stamme banket på undersiden – 5 cm forskudt ift. midten, så vippen altid vipper ned i den ene ende.

Ved at bruge en stamme under, vil klodsen ikke have kanter, der forhindrer et glidende vip.

Det kan hurtigt blive en populær forhindring, men der er kun plads til én cyklist. Lav en startport og en regel om at de ikke må køre igennem før vippen er ledig. Er de mange i kø, kan der tegnes opmarch-båse, så alle andre kan køre udenom og forbi vippen.

VEJLEDNING:

Det gælder om at lade cyklen klare bevægelserne, og lade kroppen holde sig stabil.

Flytte vægten lidt frem på vej opad, og så tilbage i det vippen skifter til nedad.



Øvelse: **Sesam luk dig op**

Passere en port af arme, der kræver et signal for at åbnes

MÅLGRUPPE: Alle

TEMAER: Fælles færdsel, signalering, opmærksomhed.

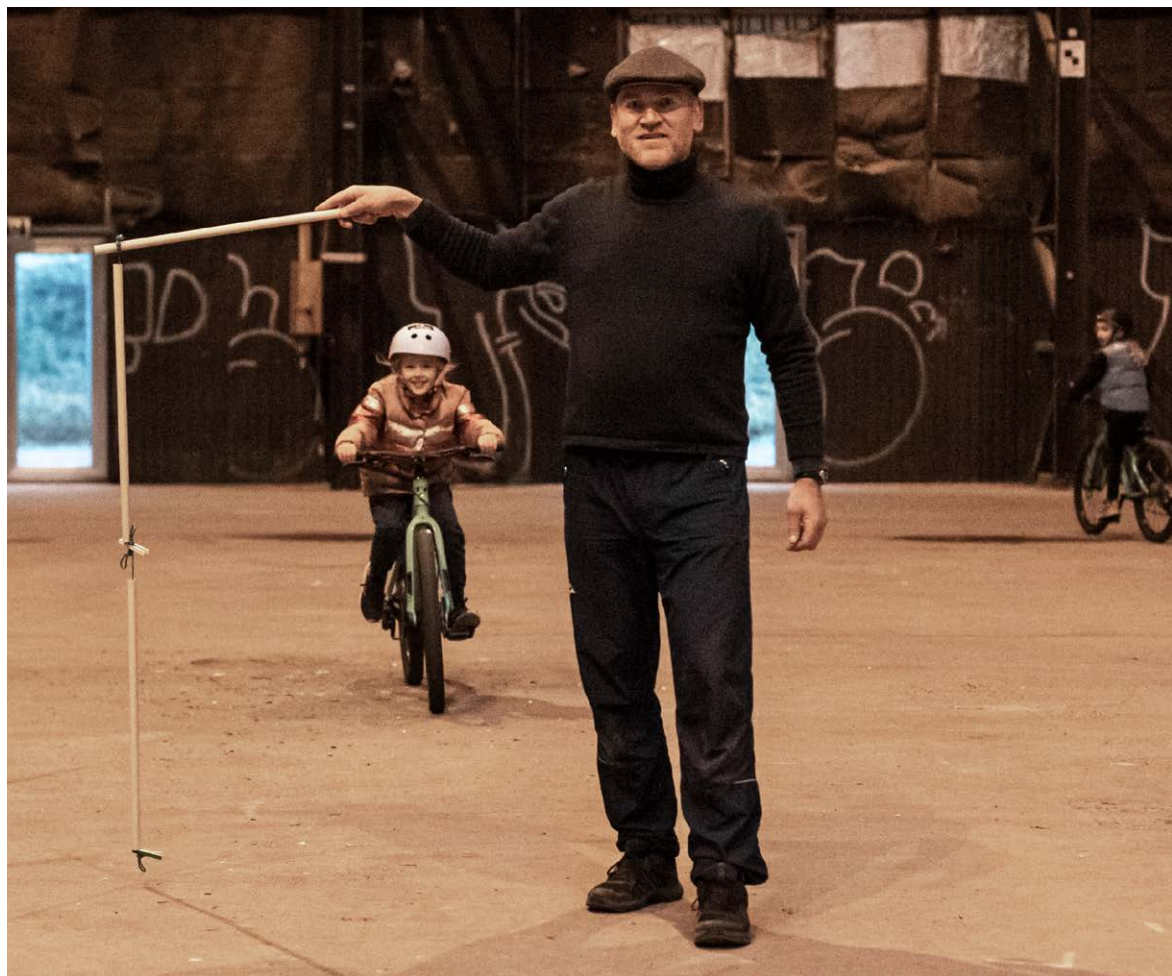
BESKRIVELSE: 2 voksne går hånd i hånd. Eventuelt med en pind mellem hænderne for større port. Er der kun én voksen, bruger man en pind med noget der hænger ned fra enden.

Barnet kommer cyklende, og ringer med klokken for at åbne porten.

Har cyklen ikke klokke kan de sige "ding-ding" højt.

De voksne træder ud til siden og løfter armene. Porten lukkes igen efter passage.

Der skal være en regel om at de skal cyklen gennem porten forfra eller bagfra, for at undgå sammenstød.



Øvelse: **Huller**

Øve i at komme over mindre huller, ved at træne detaljerne i den grundlæggende teknik.

MÅLGRUPPE: De skal have godt styr på balancen.

TEMAER: Forhindring, position, balance, opmærksomhed

BESKRIVELSE:

Huller i asfalten, nedsunkne dæksler, jernbanespor. De kan være forskellige, men princippet er det samme.

Det er bedst at træne det ægte element, men ellers kan man klare sig med et par plader der er placeret med mellemrum.

Vise, lad dem prøve, og vejled dem efter behov. Det skal ind på ryggraden.

VEJLEDNING:

Det handler mest om at ramme det lige på og med let vægt på hjulene.

Huller kan komme pludseligt og kræve feberredning.

Det er forhjulet først, så det gælder om at skubbe lidt til styret. Ved at skubbe til styret kommer kroppen tilbage, og forhjulet bliver derfor befriet for vægt, og konsekvensen ved hullet er minimeret.

Forhjulet er fleksibelt, mens baghjulet er låst til stallets orientering. Det betyder at baghjulet bedre kan klare et stød, hvis bare det holdes lodret og der er luft nok i dækket.

Hvis man rejser sig op inden baghjulet når hullet, får man ikke stødet i bagdelen. Og det er en fordel.



Øvelse: **Kantsten ned**

Lære grundteknikken ned over et trin, så det kan ske trygt og forsigtigt

MÅLGRUPPE: Let øvede eller bedre

TEMAER: Forhindringer, balance, position

BESKRIVELSE:

Find en ukompliceret kantsten og lad dem rulle ud over.

Brug eventuelt en lav rampe (plade med lægte under den ene ende) til denne øvelse, hvis nogle af deltagerne er bange for opgaven.

Man kan på den måde have flere højder ved siden af hinanden.

Introducer teknikken med at lade forhjulet komme ned på plads, før vi selv følger efter med et baghjul uden for meget vægt.

Det er fint at lære at man kan trække ned over, eller sætte fødderne ned som på en løbecykel.

VEJLEDNING:

Hvis du skal ned over en kant, så lad forhjulet komme alene ned først.

Sid almindeligt på cyklen, indtil du når kanten. Så skubber du styret frem og lader forhjulet komme ned på underlaget nedenfor trinnet.

Derefter rejser du dig lidt op i cyklen og frem mod styret, så baghjulet ikke lander for hårdt.

For de nervøse er det godt at stå ved selve forhindringen, som en hjælper ved springgymnastik. De stoler på din opmærksomhed, og man kan bedre styre deres fokus.



Øvelse: Landingsbane – tillægsøvelse

Flytte fokus frem i en anden opmærksomhedsopgave

MÅLGRUPPE: De let-øvede eller bedre

TEMAER: Opmærksomhed og valgte teknikker

BESKRIVELSE:

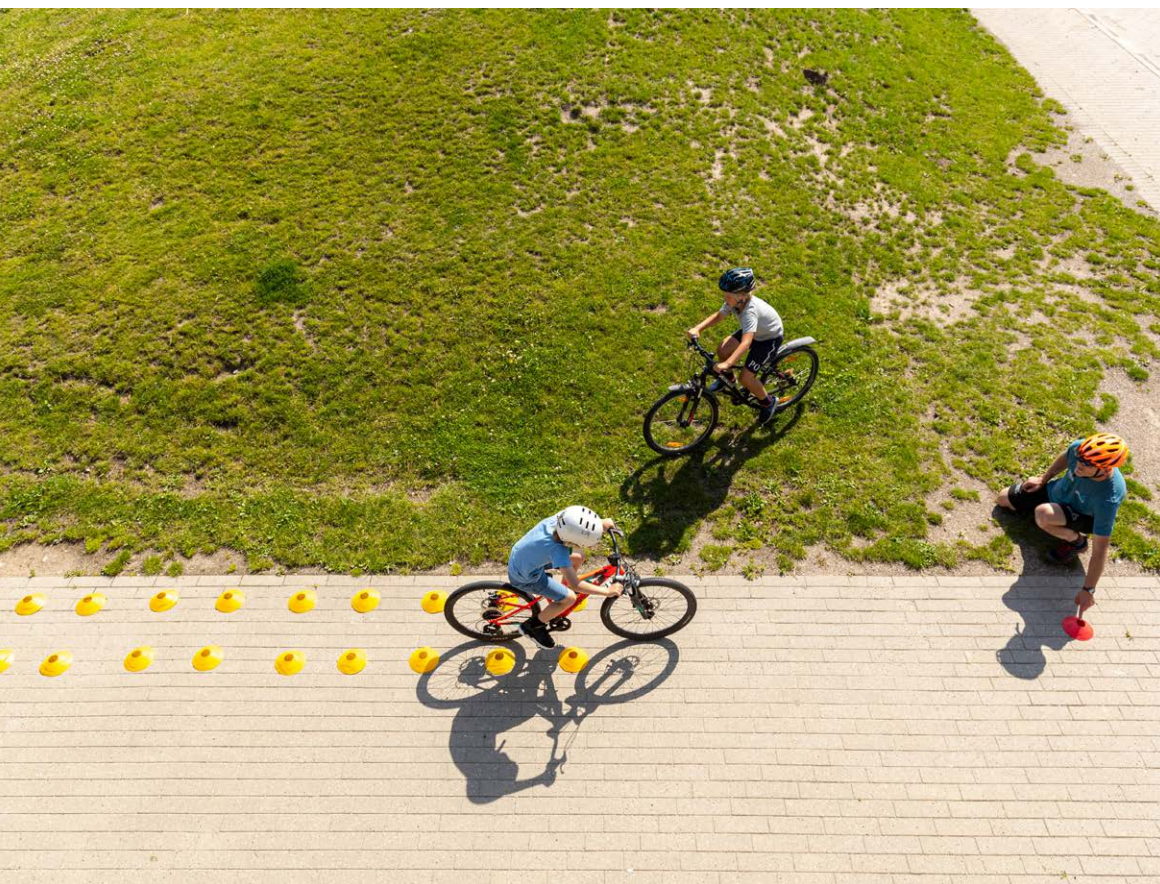
Hvis det er rutinen der skal trænes, er det bedst at flytte opmærksomheden længere frem.

Man kan farve / tal markere området efter en forhindring / sving / opgave, og sige de skal ramme det rigtige sted.

Det flytter helt automatisk deres fokus.

VEJLEDNING:

Fremprovokerer rutinen. At cykle og løse cykelopgaver på autopilot.



Fri flade

Fri flade er hvad det siger, en åben flade hvor de kan cykle frit rundt mellem hinanden, eller hvor man indretter en bane der er speciel for den aktivitet.

Skal de have plads til fri bevægelighed, er det nødvendigt med en god bredde. Bliver det for smalt, vil de begynde at køre frem og tilbage af sig selv. Minimum 5 meter på den smalleste led, for at det fungerer med de fleste af aktiviteterne.

Nogle af opgaverne kan rettes til og være punkter på en opgave-runde. Især aktuelt hvis man bruger et stisystem.

Er det høje genstande på fladen – træer og buske, bygninger og plankeværk eller lege-redskaber, så skal man forsøge at holde færdslen væk fra hjørner de ikke kan se omkring. De cykler frit, og kan derfor komme fra begge sider, så uheld undgås lettest ved at holde optaget andre steder.



Øvelse: **Simpel stafet**

Klassisk ud og hjem

MÅLGRUPPE: Alle

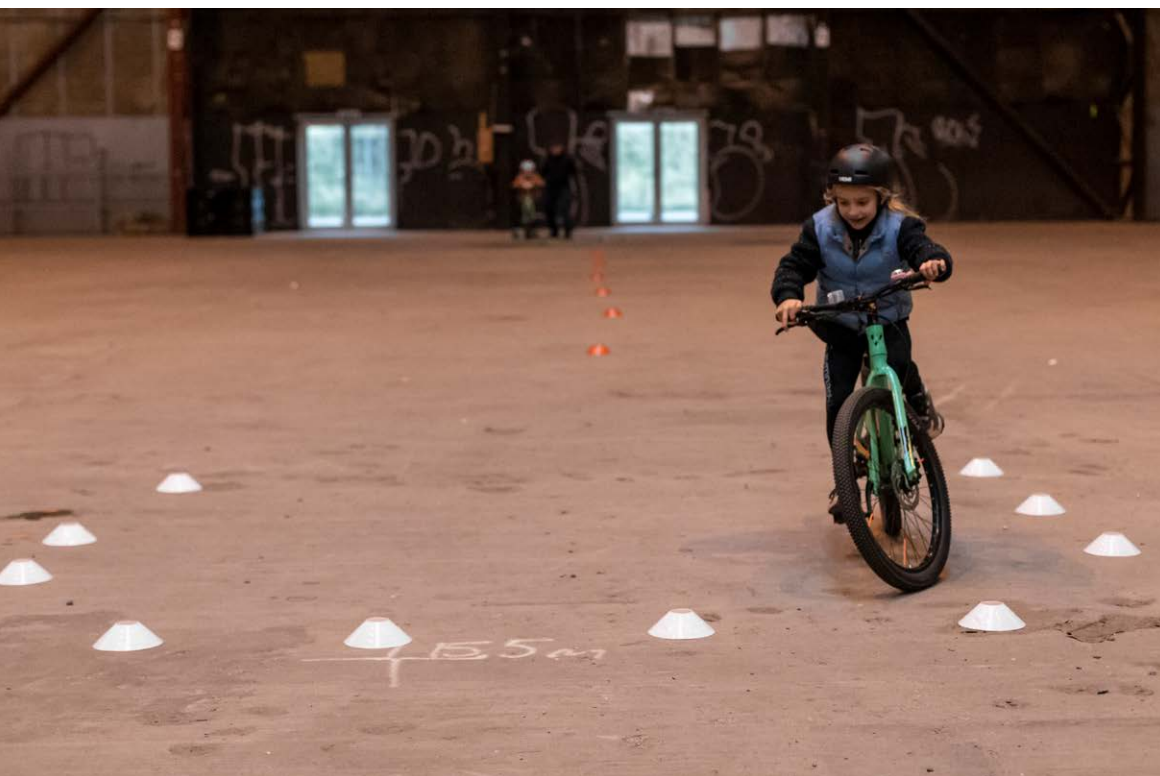
TEMAER: Fysisk, opmærksomhed

BESKRIVELSE:

En simpel stafet. Holdet sender én af sted, som tilbagelægger den givne rute, vender retur – hvorefter den næste på holdet gentager.

Eventuelt, inklusiv opgaver undervejs.

Vende inde i en firkant, cyklen ned på jorden og løbe en runde om den, slalombane, aflevere en klemme det rigtige sted, hente en Duploklods til at samle figur.



Øvelse: **Elg-cykel**

Voksen styrer hen over et barn på løbecykel

MÅLGRUPPE: De mindste

TEMAER: Fælles færdsel, position,

BESKRIVELSE:

En voksen læner sig ind over barnet og holder styret bagfra, og laver eventuelt motorlyd. Barnet retter sig op. Tæt forbindelse.

Den voksne er motor og styrer farten, mens barnet er chauffør og dirigerer retningen ved at sige hvilken vej de skal. Alternativt ved at trække i den voksnes arme (geviret).

Gerne en vis grad af fri færdsel, så ungerne får lov at bestemme noget.

Et åbent område med spredte porte er velfungerende.

Sørg for gode pauser, da det kan være temmelig hårdt for de voksne. Det kan være en regel om fast pause i portene, mens de finder ud af hvor de skal hen nu. Eller et bestemt antal porte, inden elgen skal i stald.

Upraktisk arbejdsstilling, men ganske sjovt..



Øvelse: Labyrint

Både den almindelige og Trojaborg-modellen

MÅLGRUPPE: Alle

TEMAER: Sving, opmærksomhed, fælles færdsel.

BESKRIVELSE:

Labyrinter handler om at finde en vej igennem. Ved nogle er ruten ind og ud samme vej, ved andre er der separat indgang og udgang.

Alle kan de laves midlertidigt eller permanent. De permanent kan naturligvis være lidt mere lækkert anlagt, og bruges af både mooncars og til fods også.

- A.** Trojaborg modellen er enkel, da den er ensrettet. Til gengæld kan mindre børn koncentrere sig om at køre svingene.
Den kan tegnes lettest med kridt, da der skal en del linjer til.
Cirka én meter mellem linjerne.
- B.** Den klassiske labyrint kan laves af brædder i kantede linjeforløb, og på den måde næsten virke som et trafiktrænings-element. Noget af det letteste er at lave lange rækker med
1 meters mellemrum, og så lave døre /blokader ved at dreje et stykke af rækken hen over mellemrummene.
- C.** Mellemtingen laves med kegler, snor eller kridt.
Start indefra med en cirkel der er 2-3 m i diameter, og derpå en ny cirkel for hver meter ud af.
I hver cirkel placeres 2-3 huller hvor der ikke er markering. Det vil være de huller de skal køre igennem, når de skifter fra én ring til en anden.
Der skal være en regel om at de holder til højre, og derfor kan opleve at skulle vente på modkørende for at kunne skifte ring. Eventuelt regel for hvor mange de må være i labyrinten på én gang.
Er det keglemarkering, så markeres portene i en bestemt farve. Man kan så lave 3 port-farver, med en opgave om at tage én farve ind og en anden ud.

VEJLEDNING:

Især de runde labyrinter er gode til svingtræning, da de vil indeholde lange bløde sving og skarpe skift mellem banerne.

Sørg for god bredde, så der er plads til sving og passage når de mødes.

En permanent bane til mooncars og lignende, skal gerne op i 1½ meter mellem markeringerne.

Øvelse: **Rydde op i en kop**

Sortere ord, farver og sedler, ud af en kop på styret

MÅLGRUPPE: De dygtigere

TEMAER: Opmærksomhed, fælles færdsel, balance.

BESKRIVELSE:

Sæt en plastikkop fast på styret ved hjælp af en elastik. Omkring toppen, rundt om styret og så ned omkring bunden. Desuden skal der indrettes modtagerposter rundt om på banen/arealet – det kan være personer, spande eller snore.

Hver deltager får fyld i koppen, og skal nu cykle rundt og aflevere indholdet der hvor det hører til. De skal holde stille og trække en ting fra koppen, cykle med den fastholdt til håndtaget, og stoppe for at aflevere den – for så at trække en ny.

- Klemmer sorteres i farver
- Udklippede figurer sorteres efter deres univers (Disney, dyr, cykler osv.)
- Legetøjs-dimser sorteres efter mærke (Lego, plusplus, perler etc.)

VEJLEDNING:

Opgaven består af 3 dele.

Hvad er det næste element? Har kastes et kort blik på genstanden, hvorefter øjnene flytter tilbage til omgivelserne.

Hvor skal jeg hen? Genstanden bliver mantra/kodeord, mens man fokuserer på at cykle rundt mellem de andre.

Time aflevering. Primær fokus på ruten ind til aflevering og hvor der er plads til at holde.



Øvelse: **Bondemand på hjul**

En fortælling om landbrug med kegler og klemmer

MÅLGRUPPE: Løbecykelbørn – andre må også gerne være med.

TEMAER: Balance, start og stop, opmærksomhed, fælles færdsel

BESKRIVELSE:

Man skal bruge 2 bunker kegler, med lige mange i hver. Der skal være forskellige farver, men lige mange af hver farve, og ligeligt fordelt i 2 bunker.

Træk en kornsort og plant den – De trækker en kegle, og kører ud i området for at plante den. Fortsæt indtil den første bunke kegler er spredt.

Træk en kornsort og plant den – træk en kegle fra den anden bunke, og plant den ved siden af en makker i samme farve. De skal stå med ca. cykelstys-bredde i mellem keglene.

Vande marken – Træk en klemme og besøg 3 porte i den farve, det gøres ved at bremse ned med forhjulet mellem keglene. Læne styret lidt ud over den ene kegle så "vandet kan løbe ud af styret", og bagefter læne styret over den anden kegle.

Gøde marken – trække en klemme. Køre til en port i samme farve, og samle keglene med klemmen. Så den ene står op i luften.

Høste kornet – vælte keglene med foden (gerne mens man cykler forbi). Hvis det lykkes, må man samle dem op og tage dem med tilbage til sortering i de rigtige bunker / kornsorter.

VEJLEDNING:

Kan gentages og når de først kender den, er det let at sætte i gang.

Man kan lægge andre aktiviteter ind mellem at man vander og gøder marken – find aktiviteter i "Portland" afsnittet.



Øvelse: **Hilse**

Hilse på hinanden på forskellige måder

MÅLGRUPPE: Lige så snart de har en nogenlunde velfungerende balance.

TEMAER: Fælles færdsel, opmærksomhed, balance, position, fri hånd.

BESKRIVELSE: De bevæger sig frit rundt i roligt tempo, og med god plads.

A. Når de kører tæt forbi en instruktør, skal de klappe instruktørens hånd.

Det kan være alt fra at stritte med 4 fingre ved håndtaget, eller ved at kunne slippe og give en highfive.

B. De hilser på hinanden, og instruktøren giver besked om form. Vinke, sig hej, nikke, fodvinke, krammerstop, luftkys.

C. De er 2 og 2, og skal hilse når de møder deres makker

VEJLEDNING:

Se frem og ikke kun på din makker, brug også dit perifere syn, til at orientere dig i forhold til omgivelserne.

Lette hænder på styret og vægten tilbage på sadlen, så der ikke sker noget ved at slippe styret.

Signalgivning er kommunikation.

Både for sjov og for alvor

Øvelsen kan også bruges som ekstra, når de er i gang med en runde, og skal have



det lidt sværere.

Øvelse: **Bræddelabyrint**

Gemmeleg i et lille stisystem

MÅLGRUPPE: De dygtige kan klare sig selv, de yngste skal bruge en voksen-hjælper

TEMAER: Opmærksomhed, styring, start og stop, balance, fælles færdsel.

BESKRIVELSE:

Sti-labyrint bygges af brædder eller lignende. De danner små bokse, hvor mellemrummene er stier. Stierne skal være bredde nok til at de kan komme forbi hinanden, minimum 1 meter.

- A.** Kongens efterfølger – man skiftes til at være forrest. Her kan de lære at de hører til i højre side. Både gennem efterligning og vejledning.
- B.** Gemmeleg – de skiftes til at "gemme sig", og den anden skal nu finde vej til dem. Her er opgaven af følge stierne, og ikke bare køre på tværs. Dernæst er målet at de kan holde deres egen side.

Huskeleg – nu udvides med at de skal huske hvilken vej den anden tog frem til gemmestedet. Og kun hvis de kan følge samme rute, byttes rollerne om, og den anden skal gemme sig.

Øvelse: **Farver på linje**

Man finder sammen med matchende farve klemmer

MÅLGRUPPE: De dygtigere

TEMAER: Fælles færdsel, opmærksomhed.

BESKRIVELSE:

- A.** Alle cykler rundt i blandet flok. Ved et depot henter de en klemme, der er 3-5 farver at vælge i mellem, alt efter deltagerantallet. Klemmen kan sættes på ærmet eller på kabler ved styret. Nu vender de tilbage i flokken, med den opgave at finde andre med samme farve. Opgaven er løst når de kører ved siden af hinanden, med samme farve klemme. Herefter kører de retur og bytter klemmen ud med en anden.
- B.** Denne gang trækker de 2 klemmer, én ved styret og én på ryggen/bagagebæreren. Nu skal de finde sammen og køre på linje, så den enes for-klemme passer med den andens bag-klemme.

Er de trænede og skrappe, kan man overveje om de skal være 3 inden de bytter klemmer.

VEJLEDNING:

Roligt tempo, og afslappet i overkroppen.

Hav et perifert øje på sidemanden, mens de primært kigger frem.



Øvelse: Klemmebingo

Billede af klemmer i farvekombination på styret, der skal suppleres med den ægte vare på kanten.

MÅLGRUPPE: Bedst med de store

TEMAER: Start og stop, opmærksomhed, fælles færdsel, let hånd

BESKRIVELSE:

Bingopladerne kan enten være lavet med farver på papir, eller som fotokopier af klemmerne. Variere i antal og farver og blanding.

3, 4 eller 5 klemmer. 2, 3 eller 5 farver. Lav en bred palette af billeder, når det alligevel skal gøres.

2 rækker klemmer passer med ét a4 papir (2 bingoplader)

Hvis de lamineres, er de både vandtætte og kan genbruges, og samtidig får de den stivhed, der gør det lettere at sætte dem på styrets kabler (sæt en snor mellem håndtagene, hvis der mangler kabler)

Klemmerne samles inden for et givent område, og sættes fast på kanten af bingopladen, lige over den matchende klemme på billedet.

- Klemmerne kan være sat op på en tørresnor, som man kører langs med.
- Målnet og hegn virker på samme måde.
- De kan spredes på tilgængelige flader, inden for rækkevidde. Borde, bænke, skraldespande med låg, kanter af kummer og kasser.
- Træer, buske og hække.

- Klemmerne kan samles på tid
- Man kan være et par stykker, hvor den ene skal styre bingopladen, mens den anden (eller flere) skal hente klemmer.
- Man kan lave en regel om at starte med en let, og så gradvist gå et niveau op.
- Er der mange deltagere, kan der være en regel om at man sætter klemmerne ud igen (evt. nye steder), efter at man har fået godkendt sin fyldte plade.



Øvelse: Myldretid

Undgå bolde der ruller ned af bakke

MÅLGRUPPE: De lidt dygtigere

TEMAER: Opmærksomhed, styring, position

BESKRIVELSE:

Find en jævn og glat bakke, og lad bolde rulle roligt ned af bakken.

Ikke alle boldene på en gang, men lidt hele tiden.

Samtidig skal cyklisterne finde vej op ad bakken – uden at ramme boldene.

Jo stejlere bakke, jo større udfordring. Det bliver hårdere at komme op, og have overskud til at styre, og samtidig kommer boldene hurtigere.

VEJLEDNING:

Kig frem, og ikke kun på den bold der er tæt på.

De har brug for at kunne orientere sig på boldene, og så styre igennem noget af det de så på før, mens de orienterer sig mod det der kommer om lidt.

Hvis de er dygtige, kan de godt være flere i gang. Hellere at bakken er lang, end at den er bred.

Kræver at man har rimelig mange bolde, en god bakke og er hjælpere nok.

Bløde bolde der ikke skubber hjulene og vælter ungerne.

Øvelse: **Postbud**

Flytte genstande fra a til b

MÅLGRUPPE: Alle

TEMAER: Fri hånd, fælles færdsel, opmærksomhed, start og stop.

BESKRIVELSE:

Fællesbetegnelse for at elementer skal flyttes fra ét sted til et andet.

Det der flyttes, kan være kegler, sedler med tal eller bogstaver osv., klemmer, Duploklodser eller forskellige elementer efter en opskrift.

Placeringssted kan være borde, bænke, skraldespande, træer og buske, plankeværk, mure, tremmer og hegn, fodboldmål, plastspande, vindues-sålbænke.

Der må gerne være variation i højde.

- A.** Sedler med billede af et sted, udleveres centralt på "posthuset". Med det imellem hånden og styret, eller fæstnet med en klemme på styret, cykler de ud og afleverer det hvor det skal være.
Hvis det er lettere, kan man også bruge en person som modtager, og så skal cyklisterne ud og finde personen i "trafikken".
- B.** Samle dimser der er spredt i terrænet. Bolde, klemmer, sedler - hvor man skal holde sig til sin egen farve.
Man må gerne samle flere af gangen, og de afleveres i en kurv/spand med den rette farve.
- C.** En kodeseddel med farver sættes på styret, og de skal nu finde klemmer i de farver og sætte dem på sedlen. Bagefter får de lov at sætte klemmerne retur på nye steder.

En voksen har en indkøbskurv (spand) og en opskrift, og sender sine bud i byen efter varer. Forskellige steder i området er der indrettet butikker, hvor der ligger sedler med billeder af de forskellige varer.

Indkøb til madlavning, reparationer, billedkunst, tøj osv.

VEJLEDNING:

De skal have tid til at stoppe og starte. Man kan træne placering i højre side af vejbanen.

Laminerede sedler kan genbruges mange gange, men er sårbare for vinden. Hvis de monteres på en klemme (lim), er de lette at have på en snor i butikken. Og de er lette at have med for budet.

Øvelse: **Vejkryds**

Sætter kompetencerne på prøve i en model af den virkelige trafik

MÅLGRUPPE: De store trafikstartere

TEMAER: Opmærksomhed, start og stop, balance, fælles færdsel, fri hånd, position, styring.

BESKRIVELSE:

Først markeres et vejkryds ved hjælp af brædder, kummer, borde og bænke, kegler og kridt. Allerbedst selvfølgelig hvis man har nogle stier der kan indgå.

Sørg for at de 4 "bokse" der markerer krydset, fylder godt, så man også kan cykle rundt om dem og komme til krydset fra en anden side.

Det er en god ide at tegne midterlinjer for at gøre vejene dobbeltsporede – hvis der er plads i bredden. Husk at den ene vej er gennemgående med midterlinje, og den anden har vigepligt med hjåntænder.

Nu kan de træne stop og start, lyskryds, fælles færdsel, signalgivning.

Nøjes med at introducere én ting ad gangen, og træn det grundigt. Det meste af tiden vil mange af reglerne blive glemt, men efterhånden skal man holde fast i dem og være konsekvent – Det er nu det gælder!

De andre elementer trækkes løbende med ind i denne sammenhæng, for progressivt at kombinere tingene i en mere virkelighedsnær model.

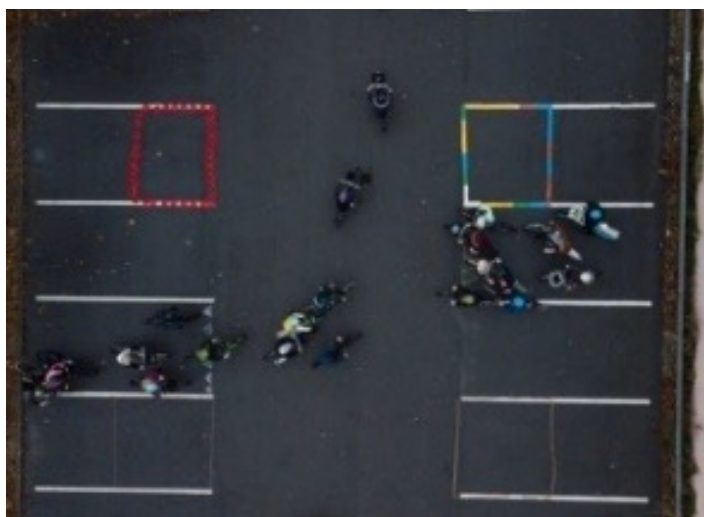
Det er bedst hvis instruktøren cykler med, for de skal ikke cykle alene i trafikken som små, men lære at følges med en voksen.

VEJLEDNING:

Lad dimensionerne passe til målgruppen – små vejbaner til små børn.

Er de mange, og har brug for bedre plads, kan det klares med større bokse, så turen rundt bliver længere.

Efterhånden kan der tilføres rundkørsel, lyskryds (malet papkasse), fodgængerfelt, sideveje, gafler og ensrettede gader. Start med de elementer som de kender fra nærmiljøet.



Øvelse: Plukke buket

Samle på klemmer i en bestemt kategori

MÅLGRUPPE: Alle

TEMAER: Fri hånd, fælles færdsel, opmærksomhed, balance.

BESKRIVELSE:

Alle har en klemme siddende på tøjet.

- A.** Når man cykler rundt, hilser man på dem man er i "familie" med – dem med samme farve. Hvis det ikke er samme farve, kan man lave en byttehandel, hvor man stopper og bytter klemmer.
- B.** Skal det udvikles får de 4 forskellige farver klemmer til at sætte på tøjet eller styrkablerne – hvoraf den ene sidder for sig selv og er deres egen farve. Nu skal de prøve at bytte sig til den farve indtil de har 3 ens. De 3 ens får de så byttet i banken, og kan starte forfra med den farve der var til overs før, som ny egen-farve.

VEJLEDNING:

Den voksne kan være bank, og kan også være byttecentral hvis der pludselig er rift om en bestemt farve.



Øvelse: **Mesterbygger**

Bygge en 2-D Lego/Duplo figur, som en del af en cykelaktivitet.

MÅLGRUPPE: De lidt større

TEMAER: Balance, fri hånd, position, opmærksomhed

BESKRIVELSE:

Byg en Legofigur der kan stå stabilt – og uden huller i fladen (man skal kunne trykke alle klodser fast med én hånd).

Brug et billede af figuren, og print det ud i farver. Hvis det lamineres, kan det bruges mange gange.

- A.** Børnene cykler rundt og finder Legoklodser, der er placeret fuldt synligt på "legepladsen".
Når de kommer tilbage med klodsen, lægges den på billedet, så den dækker samme klods på billedet.
- B.** Billedet placeres så det vender "toppen" ud mod cyklisterne. De skal nu bygge op i højden på den anden side af figuren (bunden), så det spejler billedet. Løse klodser lægges ved siden af, indtil de nederste er fundet.
- C.** Stafet. Bygge figuren op i højden, i forhold til det spejlede billede. Men der må ikke hentes andre klodser end dem der kan sættes fast i det aktuelle lag. Cyklisten skal først orientere sig hvilke klodser, der er brugbare, og så cykle ud og finde dem.
Her er det godt med voksen-vejledning.

VEJLEDNING:

Opgaven handler mest om at de skal løfte blikket og se sig godt omkring. Og samtidig have øje for hvor alle de andre cyklister er.

Øvelse: Kongens spejl

Finde sin konge, og spejle en bevægelse

MÅLGRUPPE: De lidt større, så de kan forstå opgaven.

TEMAER: Balance, start og stop, opmærksomhed, fælles færdsel

BESKRIVELSE:

De kobles sammen 2 og 2, og den ene starter som konge.

Alle cykler frit rundt mellem hinanden, og det er ikke meningen at de skal følges.

Når instruktøren råber "Kongens spejl", skal alle kongerne stoppe straks og holde stille.

Nu skal makkeren finde sin konge og holde overfor – forhjul mod forhjul.

Kongen laver en langsom bevægelse med arme, ben eller hoved.

Makkeren skal prøve at følge med.

Huske at skifte konge-rolle, for eksempel hver 3. gang.

I stedet for at spejle direkte, kan man prøve at linsespejle. Det vil sige at højre arme modsvares af højre arm, op en bevægelse opad bliver en bevægelse nedad.

Det er noget sværere, så det er kun for de kognitivt skrappe.

VEJLEDNING:

Den primære træning er at finde sin konge, samt færdsel i flok

(ud og ind mellem alle kongerne). Hold hovedet koldt og tempoet nede.

Spejlingen er træning i observation og motorisk kontrol.



Øvelse: Trafik tørtræning

Øve trafik-færdsel i en gruppe, uden cyklen / uden trafikken.

MÅLGRUPPE: De dygtige, på vej ud i trafikken

TEMAER: Fælles færdsel

BESKRIVELSE:

I starten bevæger I jer til fods i en lang række, og træner de signaler og reaktioner der skal styr på.

Det kan være stop tegn, højre/venstre sving, farten ned, hold afstand, giv agt/se frem. De 2 første er der lovgivne tegn for. Resten er enten egne tegn, eller fra listen i vejledningshæfterne.

Dette gøres på et lukket stisystem, en keglebane eller en stor p-plads. Derefter kan man vælge at gøre det samme på cykel, i samme sikre omgivelser.

VEJLEDNING:

Det er bedst som underviser at have cyklet på de veje, hvor flokken skal ud, og køre senere. Herved får man sig et overblik over hvilke udfordringer, der aktuelt skal trænes og sidde på rutinen.



Slalom-cirkel

Cirklen består af markeringer lagt på en åben plads. Den kan være helt rund eller oval, men pas på den ikke bliver for skarp i enderne på den ovale udgave. Markeringerne skal lægges med så stort mellemrum, at ungerne har let ved at køre slalom / zigzag mellem dem, det betyder gerne 2-5 meter. Jo større mellemrum vil ofte betyde højere fart.

Det er også vigtigt at der er langt nok rundt, så der er plads til alle. Gerne næsten dobbelt så mange markeringer som deltagere.

Er der rigtig mange, kan det være en fordel at lave flere mindre cirkler, og stille sig midt i mellem.

Man kan også lave en ydercirkel og en indercirkel, hvor den inderste vil have de skarpeste sving. Man skal blot sørge for at have rigtig god afstand mellem de 2 cirkler.

Husk at skifte retning en gang i mellem, så de ikke bliver helt skæve.

Mange af øvelserne kan også bruges som slalom stationer på en større rundstrækning.



Øvelse: **Startrunde**

Bruge en cirkel til at lære nuancerne i lænet sving

MÅLGRUPPE: Ikke helt begyndere, men nye i styrings-teknik

TEMAER: Sving, opmærksomhed, fælles færdsel, balance

BESKRIVELSE:

I første omgang cykler de rundt på ydersiden af cirklen, mens de lærer at læne sig lidt ind mod keglerne. Vil de overhale, gør de det uden om.

Når de har forstået at kante cyklen, kan de trække ind og cykle på indersiden. Skarpere sving kræver at cyklen kantes ekstra, hvis de vil beholde farten. Vil de overhale gør de det nu inden om.

Jo længere inde de kører, jo skarpere bliver svinget.

VEJLEDNING:

Det tager tid at få rutine i at kante cyklen. Derfor at det bedst med ensidigt fokus i starten.

I svinget kantes cyklen ind.

Kroppen kan også lænes med, men der skal være vægt på den yderste pedal som også er trådt i nederste position når cyklen kantes mest. Vægt i yderste pedal giver bedre greb i underlagt.

Opmærksom på at de lærer at se lidt fremad, og at de har "lette hænder" så forhjulet ruller mere frit. Ikke for meget vægt ud på styret.



Øvelse: Tema slalom

En klassisk slalom cirkel kan udvikles i kompleksitet

MÅLGRUPPE: Alle der kan cykle i balance og har lært at styre

TEMAER: Sving, opmærksomhed.

BESKRIVELSE:

Cirklen må gerne være markeret i forskellige farver og med tilfældig rækkefølge. De kører slalom ud og ind mellem keglerne, men alle kører samme vej rundt i cirklen.

Svingene vil ikke være lige skarpe, alt efter om de kommer udefra og ind, eller omvendt.

VARIATIONER

Deltagerne får en farve, og cykler rundt på ydersiden af cirklen i samme retning. Når de passerer en kegle i deres farve, skifter de spor til indersiden af cirklen. Og ved den næste farvekegle, tilbage til ydersiden – og så videre.

Med jævne mellemrum råbes der et nummer mellem 1 og 5, og de skifter mellem indersiden og ydersiden af cirklen, hver gang de har passeret det gældende antal kegler. De kan tælle højt for sig selv, mens de cykler langs med keglerne.

VEJLEDNING:

Husk undervejs at tjekke om de har lette hænder.



Øvelse: Tisseslalom

Lette ben over keglerne, for at kante uden at læne

MÅLGRUPPE: Letøvede med en god balance.

TEMAER: Sving, position, balance.

BESKRIVELSE:

En helt almindelig slalombane, med rolige sving og god afstand mellem keglerne. Der kan også være 2 baner, med forskellig sværhedsgrad (mellemrum og kegle-højde)

Terrænet skal være lige eller hælde lidt nedad, så de ikke behøver træde så meget i pedalerne. Ellers skal der blot være plads nok mellem keglerne, så de kan nå et par tråd.

Hver gang de svinger rundt om en kegle, skal de kante cyklen ind over keglen, og løfter den inderste fod fra pedalen.

Som en hund der letter ben, og tisser efter hver kegle.

Skal det være lettere, skal der bedre plads mellem markeringerne.

VEJLEDNING:

Det er bevidst overdivelse af svingteknikken.

Fokus især på at de har lette hænder i styret og vægten på cyklens yderside (i forhold til keglen de svinger om).

Her er det vigtigt at kunne administrere sin fart, så de ikke rører bremsen i svinget

Vælg et stabilt underlag.

Gør de det korrekt, har underlaget ingen betydning. Men det er ikke sikkert de oplever det sådan, og så spænder de op og mister stabiliteten.



Øvelse: Disharmonisk slalom

En udfordrende slalombane, hvor man skal være vågen.

MÅLGRUPPE: Alle der er kommet igennem de basale færdigheder.

TEMAER: Sving, balance, position, opmærksomhed

BESKRIVELSE:

Til at starte med skal de kunne køre runden uden større udfordring.

Løbende flyttes kegler, så mellemrummet varieres, og nogle af dem flyttes også lidt ud til siden.

Nu er de nødt til at forholde sig til vinklen for hvert enkelt sving, og tilpasse fart og hvor meget de kanter cyklen.

Sørg for at det er en løbende redigering, både lettere og sværere. Bliv ved med at flytte lidt rundt på keglerne, så de hele tiden skal være vågne og tilpasse deres teknik.

I starten kan det være lettere for dem, hvis der opstilles porte de skal styre efter, så de ikke skal finde ud af hvilken vej de skal omkring mærket.



Øvelse: **Signal slalom**

At vise af på mange måder

MÅLGRUPPE: De letøvede

TEMAER: Sving, balance, position, opmærksomhed, fri hånd

BESKRIVELSE:

Der skal være lang afstand mellem de kegler de skal bruge. Enten ved at skifte mellem 2 farver, og de så skal bruge den ene. Eller ved at fjerne halvdelen af keglerne.

Hver gang de skifter mellem yderside og inderside af cirklen, skal de vise af til den side de har tænkt sig at dreje til. Men de starter ikke med at vise af med hånden.

Hovedet

Foden

Én finger

Albuen

Eventuelt 2 af dem på samme tid

Og nu er de ved at være klar til at bruge hånden, når de har trænet at køre lige ud med et hurtigt løft af hånden.

VEJLEDNING:

At give signal indebærer mange andre opgaver ud over at række hånden ud. I denne øvelse handler det især om at få rutine på timing og rækkefølge, inden man også skal kunne klare det med én hånd på styret.



Øvelse: **Dobbelt runde**

Retningen skifter, hvilket kræver skarpe sving

MÅLGRUPPE: De dygtige

TEMAER: Sving, balance, position, opmærksomhed

BESKRIVELSE:

På ydersiden kører alle den samme vej rundt. Når de så skifter til indersiden, skal de dreje skarpt ind og køre i den modsatte retning. Samme skifte når de kommer fra indersiden til ydersiden.

De skal samtidig være vågne på om der er plads til dem på den anden side, så de ikke kører ind i hinanden.

Starte langsomt, det kræver en god rutine.

VEJLEDNING:

Noget af det vigtigste i øvelsen er at kunne kigge frem mod dem på den anden side, og se hvornår der er plads til at de kan finde et hul de kan være i.

De skal holde god afstand til den der cykler foran, fordi de kan finde på at bremse ned for at dreje.

De skal dreje så skarpt rundt de kan. Og dem der indhenter dem skal overhale til den rigtige side.





Køreteknik uddybet

1. Start og stop

Er man ny på cyklen, er det vigtigt at cykel-højden passer.

Helt nye cyklister skal kunne stå hen over sadlen, på flade fødder, og en centimeters mellemrum mellem sadel og bagdel.

Lige så snart man er ovre den værste nervøsitet, er målet en anelse højere. Man stiller sig på flade fødder foran sadlen. Når man rejser sig op på tæer, skal cyklen kunne skydes ind under bagdelen, med et skub i styret.

Cyklen skal kunne skyde frem og samle én op på vejen.

Starten skal være en kombination af vægtforskydning, momentum og orientering.

Momentum gennem afsæt fra jorden og pedaltråd. I det man sætter af og træder ned, vil vægten komme frem på cyklen. Det er mest kroppen der er i fremdrift.

Når man så sætter sig ned, sker det ved at cyklen føres frem under kroppen. Fremdriften overføres til cyklen med pedaler og hænder.

Starttrådet skal begynde med pedalen lidt foran toppen. Det giver størst kraft. Det betyder at man nogle gange skal skifte fod, da man har stået på nederste pedal ved stoppet.

Tråd og afsæt fra jorden skal være samtidig. Det betyder at når vægtfordelingen er neutral igen (cyklen fremme og i bevægelse), vil afsætsfodens pedal være på plads i toppen og klar til tråd.

Er man ny på cykel eller ved glat vejr, ved trængsel, hældninger eller en ekstra tungt lastet cykel, starter man stående foran sadlen – hver gang. Også selv om det bare er et stop indtil det bliver grønt.

Lodret cykel og vægten centreret omkring pedaler og sadel – let tryk i styret.

Ellers er det normalt at starte med cyklen vinklet ud til siden, siddende skævt på sadlen, og med den ene fod på jorden.

Ved stop er balance og forberedelse meget vigtigt. Det er bedst at holde cyklen lodret, især når kroppen flyttes og vægtbalancen ændres.

Man bremser farten ned, slipper den ene pedal med foden, og når den er i jorden, følger den anden umiddelbart efter.

Det betyder at man ikke bremser i fasen fra foden slipper pedalen, til man støtter på jorden. Farten skal helt ned inden.

Det er fordi nedbremsning flytter vægt frem mod forhjulet, og hvis man så samtidig flytter sig frem på cyklen, er den proces forstærket. Man risikerer at få overbalance.

Føddernes landing i underlaget kan også være en del af nedbremsningen, men det skal være så lidt at man ikke oplever at overkroppen stadig er i drift fremad, og man derved får vægten helt ud på tæerne.

Det er vigtigt i både start og stop at kunne orientere sig i forhold til omgivelserne. Man skal især ved starten kunne klare hele proceduren uden at se ned på cyklen. Det er vigtigt at orientere sig inden man bevæger sig ud i en trafikal situation. Hos de små kan man tjekke det med spørgsmål om det der er at kigge på – andre trafikanter, naturen, objekter, farver og så videre.

2. Balance

Cyklen er bygget til at tyngdepunktet ligger i krankboksen, der er balancecentrum sammen med sadlen.

Hvis cyklen skal være god og rar at køre på, og hvis man skal kunne føle sig tryk på den, så er balancen alfa og omega. Første udgangspunkt er at cyklen passer i størrelse og justering.

De skifter cykel jævnlige, og vokser meget i forhold til deres størrelse. Det betyder at det er vigtigt at holde øje med om de sidder godt, om noget skal rettes til, og om de skal bruge nogle tilvænnings-øvelser ved skiftet til en ny position / cykelstørrelse.

I forhold til at træne balance på cyklen er det noget af det letteste - man gør det hele tiden.

Den nemmeste måde at sikre balancen, er ved at cyklen er i bevægelse. Når cyklen er i bevægelse, kan vi fornemme dens balance, og vi kan så kompensere ubalancer med vore handlinger. Vi flytter på os, træder, bremses, rejser os op.

Bevægelse i én retning på cyklen skal bruges til at udligne modsatte kræfter. På den måde bibeholdes balancen, for eksempel i sving. Når vi træner og bliver dygtigere, lærer vi også at bruge nogle af disse bevægelser på forhånd, så cyklens balance passer til den opgave vi står overfor.

3. Bremse

Sikker færdsel handler også om at tilpasse farten, så hovedet og motorikken kan følge med.

Man kan ikke bremse for meget. Det er mere normalt at bremse for lidt, eller for sent, og så ende med at blokere midt i en dårlig situation. Det er med andre ord lettere at korrigere for overdreven bremse, end for lidt bremse.

Hvis du har brug for at bremse, er det bedst at gøre det. Og det er bedst at gøre det på en måde og et sted hvor det er effektivt og sikkert.

Når man bremses reagerer cyklen afhængig af farten, vægten, underlaget, hældningen, bremsetype, dæk og tryk.

Bremseeffekt kommer af dækkenes greb i underlaget. Når bremsene aktiveres, skabes der modstand mellem dæk og underlag, og cyklen bremses.

Kroppen fortsætter stadig bevægelsen fremad, og kroppens opbremsning mærkes som øget tryk i hænder og fødder. Oplevelsen af øget tryk, er tegnet på at vægten flyttes frem i cyklen, hvilket betyder mere vægt på forhjulet og mindre på baghjulet. Det betyder mindre greb i underlaget på baghjulet, hvilket også er grunden til at baghjulet let blokerer (et blokeret hjul har mindre greb og bremses dårligere).

Vægtforskydningen betyder altså at hjulet bremses dårligere umiddelbart efter at nedbremsningen er begyndt. Ved kraftige nedbremsninger er det derfor fint at bremse stødvis. Bremse og slippe, bremse og slippe.

Baghjulet er til gengæld stabilt og sikkert, i forhold til stel og retning, og ved at flytte kroppen tilbage mod baghjulet kan man forstærke bagbremsens effekt.

Forbremsen får omvendt automatisk mere vægt og bremsekraft, og er af samme grund langt mere effektiv end bagbremsen. Men da forhjulet samtidig kan bevæges i forhold til stellet, stiger risikoen for at hjulet vinkler og i værste fald stiller sig på tværs af retningen. Ved at føre vægten lidt tilbage i cyklen lettes trykket på forhjulet, og kroppen kommer "ned bag ved styret."

Jo kraftigere man bremses, jo længere tilbage skal vægten.

At forhjulet er "mobilt" i forhold til stallets retning, kan forstærkes ved at læne cyklen. Og med den øgede vægt bliver det en kraftigere effekt. Derfor skal man tilstræbe en lodret cykel ved nedbremsning, og også gerne i lige linje med stellet. Ikke noget med at bremse kraftigt samtidig med at man læner cyklen ind i et sving.

Timingen handler mest om at gøre det tidligt. Man kan bremse for sent, men ikke for tidligt.

Bremsene virker bedst, hvis du samtidig har mulighed for at hjælpe dem til at have effekt. Ofte bremses man inden svinget, inden forhindringen eller inden det dårlige underlag.

Dosering handler om bremse tilpas, og samtidig flytte vægten så forhjulet har samme "vægt" som det plejer (mærkes ved at trykket i håndfladen er som det plejer).

Ved at bruge begge bremses, behøver man ikke at bremse helt så kraftfuldt. Derved mindsker man risikoen for at hjulet blokerer.

4. Gear og pedaler

Pedaler bruger man både til fremdrift, bremse og platform.

Man står bedst på pedalen, hvis man placerer foden med den bredeste del midt på pedalen.

Kommer man længere tilbage, risikerer man at smutte af pedalen, når man kommer op og stå. Kommer man længere frem, kan man ikke bruge anklen med ordentlig kraft.

Ofte har helt små cykler ikke gear, hvilket betyder at de kan være tunge at træde i gang, og at man ikke kan følge med pedalerne når det går stærkt.

Fordelen er at tempoet aldrig bliver helt så højt som de gerne vil det, og at øjnene bedre kan følge med.

Er der gear skal de tidligt lære at et gearskifte kræver at pedalerne trædes rundt med let tryk.

Mange børn vælger i starten at finde det gear de bedst kan lide, og så bliver de der, for at kunne koncentrere sig om alt det andet.

Gearskiftet er ikke vigtigt for de nye cyklister, men de må gerne tidligt få en rutine i at træde let rundt, hvilket kræver at deres gearvalg ikke betyder et tungt og langsomt tråd. Let tråd er mere fleksibelt og skåner både kroppen og cyklen.

5. Position

Positionen af kroppen på cyklen, bestemmer udgangspunktet for balancen. Ved at flytte rundt på positionen kan cyklen vægtes forskelligt, enten for at komme i neutral vægtfordeling mellem hjulene eller for at gøre cyklen skævt vægtfordelt, ud fra hvad det er for en opgave der er nært forestående.

Hvordan vi justerer sadlen, er også afgørende for om vi både oplever at sidde godt, og samtidig får en god balance på cyklen.

Cyklen er konstrueret rundt om krankboksen (pedalerne) som cyklens balancepunkt. Derfor prøver vi ofte at få kroppens tyngdeakse til at gå gennem krankboksen. Hvis vi havde monteret en tynd snor fra navlen, og havde en møtrik i den anden ende, så skulle snoren med andre ord pege mod kranken.

Hvis vores tyngdelinje ikke peger mod pedalerne, vil hjulene være ulige belastet. Flytter vi os bagud på et fladt underlag, kommer snoren med tilbage, og forhjulet bliver lettere – og får lettere ved at passere en kantsten eller et hul. Rejser vi os frem foran sadlen, kommer vægten frem i cyklen, og det lettede baghjul får lov at komme let med op over kantstenen.

Nedbremsning og sving forandrer også vægtningen af hjulene, hvilket mærkes tydeligst i hænderne.

Derfor er det vigtigste fokus i forhold til positionen at lære at mærke, hvad der sker i hænderne, og hvad det betyder for cyklens balance.

For de små er det nok at arbejde med evnen til at flytte vægten nok til at de i sidste ende kan slippe kortvarigt med den ene hånd. Grunden til dette fokus, ligger i at balancen er under stadig udvikling i cykelsammenhæng, og det træningsfokus ikke skal forstyrres ved at spørge alt for meget til hænderne.

Om at sidde på cyklen.

Bagdelen på sadlen, fødderne på pedalerne og hænderne på styret.

Det er en afslappende position med godt udsyn. Det største tryk er på bagdelen. Det er en neutral vægtfordeling, med mest tryk på baghjulet.

Hold øje med om skuldrene er lave, albuerne er let bøjede, hænderne er afslappede og uden for stort tryk imod håndfladen.

Holder de krampagtigt fast i styret, for det meste fordi de er nervøse, kan det virke at stritte med pegefingeren, som om den skal vise hvilken vej der skal cykles. Det kan også være det hjælper at tage tommelfingeren med op over styret på de rolige stræk.

Er cyklen for lille eller for lavt indstillet, bliver de hurtigere trætte i benene, da musklerne hen over knæet arbejder i en meget kort bevægelse.

Er cyklen for stor, flyttes siddetrykket frem mod skambenet, og der kommer mere tryk i håndleddene. Konsekvensen er hurtigere udtrætning og tab af motivation.

6. Styring

Hvis man cykler lige ud og derpå flytter al vægten over på én pedal, vil cyklen naturligt trække i den retning. Hvis al vægten lægges på den ene side af styret, vil det også dreje efter vægten. Jo mere vægt, jo kraftigere retnings-skift.

Normalt bruger man netop disse 2 metoder, hvis cyklen skal styres i en ønsket retning.

Man drejer styret og man kanter cyklen (læner den til siden). Jo mere drejet styr eller jo mere kantet cykel, jo skarpere bliver svinget.

For det meste drejer og kanter man lidt samtidig, men de har hver deres styrker. Har man fart på, virker det kantede sving bedst. Skal man liste rundt om et hjørne, virker det drejede sving bedst.

De små skal nogle gange have hjælp til at lære det at kante cyklen, og at tempoet skal passe til enten det ene eller det andet.

At kante cyklen.

De fleste der har lært at cykle, tænker ikke over at de kanter cyklen, for de læner sig bare ind mod svinget – og tager cyklen med. Cyklen er retningsstabil, da hele systemet er rettet efter samme vinkel.

Sårbarheden ligger i at tyngdepunktet også ligger inde under cyklen, og at hjulet primært har fat i underlaget med indersiden af hjulet, og dermed lettere kan miste grebet.

Det er en fordel for stabiliteten hvis vægten flyttes til "ydtersiden" af cyklen, altså modsat den side man prøver at dreje cyklen til og cyklen er kantet imod. Dermed vil tyngdekraften trække vægten ned ovenpå hjulenes kontakt med underlaget. Uanset hvor meget cyklen kantes, vil det ikke betyde noget for hjulenes greb i underlaget, hvis bare kropsvægten forbliver ovenpå ydersiden af hjulene.

At kante cyklen og flytte vægten kan klares ved at vinkle hofte og holde overkroppen lodret. Det kan forstærkes ved at have den yderste pedal i bund.

En almindelige fejl er at man får flyttet lidt på kroppen og vægten, men ikke får kantet cyklen nok i forhold til hvor hurtigt man egentlig kører. Ofte skyldes det at man er nervøs, over at skulle forlade den fastlåste stilling på cyklen, man er vant til. Det ender med overstyring med styret, og i sidste ende kan forhjulet stille sig på tværs.

Den mest sette fejltagelse er dog at bruge bremsen samtidig med at man kanter cyklen. Når man bremses flyttes vægten væk fra baghjulet, samtidig med at baghjulet kantes til den ene side. Der skal kun meget lidt skævhed eller løst underlag til, før baghjulet slipper grebet og forsvinder ud til siden. Som "raske drenge" med hang til udskridninger ved alt om.

Bremse og kantede cykler matcher ikke. Få styr på farten, før du styrer gennem svinget.

Bonus ved det kantede sving, hvor vægten beholdes ovenpå cyklen, er at man ikke fanges så let under cyklen, hvis det går galt og cyklen skrider.

At dreje styret.

Ved skarpe snævre sving som en chikane-bom, kommer farten helt ned, og man har stadig brug for at bruge både pedaltråd og bremse.

Prøv at holde cyklen så tæt på lodret som muligt, mens styret drejes efter den ønskede retning. Er hjulet lodret, kan det rulle frit på underlaget, hvilket også er en fordel i dybt og løst grus eller i glat føre. Man kan både bremse og træde, hvis bare cyklen holdes lodret og vægten neutraliseres.

Når man drejer forhjulet, vinkles det lidt fordi forgaflen skråner lidt fremad fra styret, men baghjulet har mest vægt og er det vigtigste.

Kanter man cyklen mens man kører super-langsomt, vil forhjulet som oftest stille sig på tværs af cykelretningen.

Flyt kroppen tilbage og lidt ind over svinget for at bevare cyklens ligevægt.

Tag et stort sving med forhjulet, for at gøre plads til baghjulet, der vil "tage genvejen" og automatisk køre tættere på svingets midte.

Drej hovedet i den retning cyklen skal, så cyklen følger øjnene.

Stræk yderste arm og kig hvor cyklen vil hen.

7. Forhindringer

Er forhindringen stor, så stå af og træk. På cykel er det altid bedre at stoppe, i stedet for at tage for store chancer.

Når man øver sig på mindre forhindringer, skal man have fokus på positionen og vægtfordelingen – som beskrevet under position.

Op og ned ad bakker betyder det, at man flytter sig lige tilpas. For at bevare samme tryk i styret og i lodlinjen over pedalerne.

Ved trin, pukler og vipper er det godt at tænke på samme princip, selv om bevægelsen er mere tydelig og dynamisk. Prøv at bevare samme belastning på cyklen, selv om cyklen pludselig ændrer vinkel. Lad cyklen følge underlaget, mens kroppen følger en lige linje.

"Lige på og let" er mantraet ved de pludselige forhindringer – huller, grene, affald, dårligt underlag osv.

Det er bedst at møde forhindringer vinkelret på, da skæve vinkler også skubber skævt til forhjulet, med risiko for at det bare drejes af forhindringen. Det betyder også at man holder cyklen så lodret som det er muligt for at mindske den risiko.

Samtidig ruller et let hjul lettere over en forhindring, end et hjul med masser af vægt på. Skal det være let, må du have styr på vægten.

Når forhjulet skal forbi, sørger man for at føre kroppen bagud, så forhjulet er let. Og bagefter flytter man sig fremad, for ikke at få et hårdt skub på baghjulet. Forhjulet er det vigtigste, da det lettest skubbes ud af kurs.

For alle forhindringer gælder, at timing er af større betydning end normalt. Flytter man vægten for sent, eller bremser på det forkerte tidspunkt, kan man risikere at gøre konsekvensen større.

8. Fri hånd

At slippe styret med hånden har primært en betydning for balancen i cyklen. Det svarer til at fjerne det ene ben fra en almindelig spisestuestol – man kan stadig sidde på den og hvile, men man skal justere sin position for at kompensere.

Det vigtigste at få styr på, er naturligt nok det tryk man tilfører styret gennem hænderne. Primært sker det ved at man flytter vægten tilbage på sadlen og pedalerne (stående). Det sker gerne ved at rette overkroppen mere op.

Sidder man langt fremme, som ved en racercykel eller en lidt for stor cykel, bruger man en justering, hvor man skubber umærkeligt mere fremad med den hånd der stadig har fat i styret. Det skyldes at ensidig vægt på styret, automatisk bevirker at den side dykker lidt ned, og dermed drejer styret til den side. Slipper man styret for at vise af, ønsker man netop at cyklen skal til den side, hvor man slipper styret, og trykket vil naturligt dreje cyklen i den modsatte retning. Derfor laver man et modtryk med hånden på styret.

Samtidig er det en god ide at have stabilitet i hofterne. At de er parallelle med styret og helst i lod lige bag kranken. Det er med til at sørge for at cyklen er neutralt vægtfordelt. Forflytninger og rotationer ligger i så fald over hofteniveau.

Rotation i overkroppen (arm ud til siden), kan betyde rotation i hofte og styret (cyklen begynder at trække mod rotationssiden). Det gælder om at holde den ønskede linje og at undgå dette. Det kan hjælpe at styre dette ved hjælp af øjnernes fokus.

Alt dette betyder at der er lettest at arbejde med fri hånd mens man sidder i sadlen. Og i starten kun mens man ruller, da benenes rotationer vil forplante sig i balancen.

Det vigtigste i træningen er den gradvise proces. Ved at starte med blot at løfte fingrene, uden at slippe styret, kan man træne rutinen med ikke at have vægt i styret. Det er i høj grad en mental-motorisk proces, så det er godt at få rutine bygget op. Et godt spor er at holde øje med deres linje, at de kan løse opgaven uden at slingre og miste retningen.

Det er godt for dem at lære at vise af med fødder, albuer og øjne inden de kommer til at slippe styret. Det betyder at de har trænet fokus på opgaven mens de håndterer cyklen, og når de så kommer til reelt at slippe styret, har de en vis autopilot i forløbet.

9. Opmærksomhed

Som ny cyklist skal man både lære at cykle, se hvor man cykler, og hvem man cykler med. Træningsfokus er i den rækkefølge.

Mens de lærer elementær cykling, skal de ikke udfordres på opmærksomheden. Banen er fast og de kører hver for sig.

Efterhånden udfordres deres styrekompetencer gennem opgavebaner. Når de så er klar til det, kan de være i gang i samlet flok.

Forløbet går hurtigt, og man kan hjælpe dem med opmærksomheden, ved at sige det højt med jævne mellemrum.

Det meste af tiden skal fokus være omkring den retning cyklen skal, og opmærksomheden vil være med til at bestemme hvor cyklen naturligt driver hen.

Højere fart kræver at man kigger længere frem, hvor den lave fart ofte er forbundet med nære opgaver.

Stor kompleksitet og høj fart kræver flere skift, man er nødt til at nå at se det hele. Den maksimale hastighed skal aldrig være større end øjnene kan følge med til. I starten er det en god ide at lave et tvunget stop uden for banens bevægelsesstrøm, og derefter lade dem løse opmærksomhedsopgaven. Give dem et stoppested.

Små børn kan være udfordret på at stoppe, hvis deres opmærksomhed er optaget af iagttagelse og tankeproces. Glemmer de at stoppe, er det fordi de endnu ikke er automatiserede i deres cykelrutine, og de skal fortsætte med basale træningsøvelser.

Når de så er nået til et niveau, hvor de kan cykle uden at tænke over det, er de klar til øvelser med opmærksomhed uden for cyklen. De er klar til at løse opgaver mens de cykler, som at lede efter farver og objekter. I starten er det godt at sige remser eller sætninger med opgaven. Det styrker evnen til at håndtere komplekse situationer, og dermed forbereder det dem til trafikken.

"Finde 4 røde klemmer og lægge dem i spanden med rødt..."

10. Fælles færdsel

At cykle mellem andre, kræver at cyklen næsten kan cykle af selv, så man kan bruge sin opmærksomhed på alle de andre.

Der sker ofte det at man bare holder øje med det der er tættest på. Oven i købet kan det være svært at se ret meget, hvis dem rundt om er kæmper, der tager alt udsyn. Det skal trænes.

Der er bedst at vælge et let gear, som man stadig kan træde rundt, hvis man pludselig er nødt til at bremse kortvarigt af hensyn til andre rundt omkring.

Lad øjnene vandre mellem dem der er tæt på, og dem længere fremme. På den måde er man bedre forberedt og ser forandringerne/forhindringerne tidligst muligt.

Hvis det er svært at have overblik, kan man rejse sig op på vandrette pedaler en gang i mellem. Man bliver et hoved højere på den måde.

Hold så vidt mulig reaktionsafstand. Det er den afstand man skal bruge til at nå at reagere og håndtere det der sker foran en. Jo højere fart, jo større afstand.

Hvis man holder sin plads og sin linje, er det let for de andre at gætte hvad man gør. Har man så brug for at afvige, skal man orientere sig for at se om der er plads til det.

Ved at orientere sig tydeligt i forhold til omgivelserne, sender man også et signal om, at man har tænkt sig at skifte plads / bane. Også selv om man ikke skal vise af med hænderne.

Forældre-vejledning

Cyklen

Når man skal vælge en cykel til et barn, skal man naturligt nok vælge en cykel der passer. Børn vokser hurtigt, og det er lige så naturligt at tænke i at vælge cyklen lidt stor, så barnet kan "vokse med cyklen". Det kan lade sig gøre til en vis grad, men for stort et spring er farligt, da barnet ikke kan håndtere cyklen sikkert.

Ved at Google det kan man få masser af tabeller der viser normal cykelstørrelse for børn efter alder. Men det må anbefales at barnet prøver at sidde på en cykel for at kunne bedømme behovet. Det kan fint være en lånt cykel hos naboen eller andre familier i børnehaven.

Når man kigger på mulige cykler, er der en række fif til at se om cyklen er en god størrelse.

De skal kunne jorden med begge fødder når de sidder på sadlen, står de og vipper fra tåspids til tåspids når sadlen er i bund, vil det udfordre et børnehavebarn – ved mere rutinerede børn kan det bedre gå.

Når de står hen over sadlen og støtter med fødderne, skal de kunne lave udsving med styret – 45 grader til begge sider, uden at de begynder at vippe ned mod styret eller ud til siden. Det kan især være en udfordring ved meget brede styr (MTB).

De skal også kunne dreje styret helt på tværs. Her må de gerne bøje sig fremad, men de skal ikke have brug for at slippe det "fjerneste" håndtag, eller flytte fødderne bagud.

I den modsatte ende ligger en for lille cykel. Hvis sadlen er helt i top og de stadig kan have flad fod i jorden når de sidder på sadlen, så er det et tegn på at de skal have en ny cykel.

Hvis knæet kommer i nærheden af en håndsbredde fra kronrøret (der hvor styr og forhjul sidder fast), så er det også for snævert og småt.

Behold gerne den gamle cykel i en kort overgangsfase. Lige i starten kan det opleves som om de er blevet dårligere til at cykle, og så skyder de skylden på den nye cykel. Lad dem prøve den gamle igen, og fortæl dem at den nye bliver endnu bedre når de har trænet lidt, fordi den passer bedre til at de er blevet så meget større. Men det er godt ind i mellem at kunne mærke at man stadig er dygtig.

Mange børnecykler vejer en del, set i forhold til barnets egen vægt. En let cykel giver hurtigere indlæring og større cykelglæde.

Lette cykler er ofte dyrere, men de er også pengene værd. Gode cykler kan også bedre tåle at blive brugt af flere børn, og kan derfor sælges videre.

Hvis der er skabt en cykelkultur i institutionen, kan det anbefales at forældrene står for en byttebørs, hvor de kan sælge videre til nye forældre.

Heller brugt kvalitet end en ny discount-model.

Både hvad cykel og hjelm angår kan det nogen gange være en fordel at købe det ind som gave, så det ikke ender i en uenighed om hvorvidt det skal være modellen med Disney-figurer på. Disney-figurer kan eftermonteres på alle cykler.

Løbecykel

Løbecyklen er en smart forøvelse, og det er ikke uden grund at den er identisk med Karl von Drais første "løbemaskine" fra 1817, der var forgængeren til de cykler vi kører på i dag.

Med en løbecykel er det lynhurtigt at få trænet balance på 2 hjul, uden at skulle koncentrere sig om pedalerne også.

Løbecyklar fås i mange størrelser, og ligesom med pedalcyklerne skal størrelsen helst passe. De skal lige præcis kunne stå på jorden, med sadlen under bagdelen.

Der er især 2 elementer ved løbecyklen man skal være opmærksom på, hvor de kan skabe uheldige vaner i forhold til gode rutiner på pedalcyklen senere.

Når man driver en pedalcykel fremad med benene, bliver bevægelsen længere og længere efterhånden som balancen kommer på plads og farten stiger. Lige så snart fødderne passerer underpedalerne, vil bækket vippe fremad og vægten fra overkroppen føres frem i styret – det er derfor løbecykel-børn nogle gange laver nogle vilde zig-zag sving.

Når man cykler på en pedal-cykel er vægt i styret et langt større problem, og derfor er det vigtigt at man ikke bruger løbecyklerne længere end højest nødvendigt. Når de har balance-rutine skal de have love til at vokse over på pedalerne.

Den anden udfordring ligger i at børnene på løbecyklar lærer at bremse med fødderne. Det er en vane der kan risikere at hænge ved, hvis de har brugt den vane længe. Når de som store børn kommer ind i en akut situation, vil de reagere ved at hoppe ned på jorden foran sadlen. Hvis de ikke har fået farten helt ned inden, vil de i den situation miste hovedparten af kontrollen med en stor cykel.

Ud over at afslutte løbecykel-karrieren i tide, kan man også sikre sig at løbecyklen har håndbremse, og på den måde give dem en gradvis introduktion til den, inden de skal klare sig med pedalerne også.

Støttehjul

I den periode hvor det er en udfordring at finde balancen, kan det være let at ty til støttehjul på cyklen. Og de følger jo med cyklen, så det er naturligt at montere dem.

Fordelen ved støttehjulene er at det fjerner balance-træningen, og sætter fokus på pedal-arbejdet og styringen. Ulempen er reelt den samme – de fjerner balance-træningen. Hvis man bruger støttehjul fast i en periode, vil det blive en rutine for barnet, og rutiner er sværere at ændre. Så oplever barnet at bliver en dårligere cyklist, hver gang støttehjulene afmonteres, og vil bede om at få dem på igen. Det er ikke meningen at støttehjulene skal være et behov mere end en måneds tid eller højst to, for så skal balancen være på plads.

Støttehjulene skal kun monteres og bruges når der trænes pedaler. Derefter skal de pilles af og balancen skal have fokus. De første par gange roder man lidt med det, men efterhånden bliver det rutine.

Alternativet er manuel støtte, hvor man følges ad, og den voksne hjælper med balancen – enten ved at holde i skuldre eller frakken (nakke), eller ved at bruge en støttestang (brug et kosteskafte eller køb en "støttestang" til at montere på sadelpinden). Fordelen ved manuel støtte er at den kan justeres efter behov, så de hele tiden er lidt udfordret og får trænet balancen, men samtidig er de hele tiden sikret støtte når det er nødvendigt.

I institutions-sammenhæng betyder det ofte at støttehjul er til de aktiviteter, hvor man ikke kan være der med den manuelle støtte. Mange aktive, aktiviteter der kræver at man er i skiftende kontakt, mangel på plads eller hvis de er ved at blive trætte og stadig skal træne lidt mere. Det betyder at man i en periode skal planlægge aktiviteter efter at de skal skifte frem og tilbage, og der skal være indrettet "cykelværksted" – hvilket også er motiverende for at få støttehjulene af for "det prøver de andre".

Justeringer

Sadlen justeres jævnlige i højde, hvor sadelrøret går ned i cykelstellet. I starten skal barnet kunne stå hen over sadlen, med flade fødder på jorden. Når balancen er på plads, og de kan rulle uden slinger, skal sadlen løftes, så de kan sidde på sadlen og nå jorden med tæerne på begge sider. Senere må den gerne blive løftet lidt igen, men der skal de være rutinerede cyklister. Sadlen skal hele tiden hæves i takt med at de vokser, og helst i små bidder så de ikke oplever det som spring og den medfølgende ubalance.

Sidder sadlen lavt, er det hårdere for benene at træde pedalerne.

Ud over højden kan sadlen også justeres i vinkel, ved hjælp af den fastspænding der sidder under sadlen. Vinklen er med til at bestemme om det er rart at sidde på sadlen. Normalt sidder sadlen vandret – peger næsen nedad kan det virke som om barnet glider frem og ned ad sadlen, og peger næsen op kan det gøre ondt i skambenet på grund af trykket. Det sker at de ønsker at få sadlen vipet lidt, især hvis cykelstørrelsen ikke passer dem helt perfekt.

I samme fastspænding kan sadlen nogen gange også flyttes frem og tilbage i forhold til styret. Det er for at tilpasse ved stor/lille cykel, og handler om at hjælpe dem med at kunne nå styret bedre. Men det kan også forstyrre deres placering over pedalerne, så det er ikke uden problemer at flytte sadlen på den måde.

Styret bliver sjældent skænket mange tanker, og det er synd da det er hele vores cockpit. Styret kan med lidt besvær justeres i højden, men det kan let justeres på midten, hvor det kan roteres op og ned. Det er især vigtigt hvis det er et styr med bueform.

Når barnet sidder almindeligt på cyklen med fødderne på jorden, skal håndtagene gerne være der hvor det er mest naturligt for barnet at placere sine hænder. Derudover skal man sørge for at bremsegreb, ringeklokke, gearskifte og selve håndtagene er justeret efter hvor hænderne er og hvor store de er. Det er ikke altid så let, men skal også kun gøres én gang.

Fodbremser skal ikke justeres. Hvis de ikke virker, skal de til en cykelsmed. Håndbremser har typisk 3 punkter man kan have brug for at justere.

Børnehænder er ikke særlig store, og fingrene kan have svært ved at nå bremsegrebene. De kan heldigvis (normalt) justeres, så de sidder tættere på styret.

På den side af bremsegrebet der vender ind mod midten af styret, sidder en lille justeringsskrue der flytter bremsehåndtaget indad når den strammes. For det meste med en lillebitte unbrako-kærv (pas på unbrako-nøglen ikke knækker), og man skal være tålmodig for der sker ikke så meget i starten.

Desuden støder man jævnligt på bremses der ikke helt slipper hjulet i den ene side, så man kan fornemme at hjulet går på og bremses cyklen. Inde i bremsen sidder en fjeder der skal trække armen tilbage, og denne fjeder kan strammes med en lille skrue på siden af armen, der hvor den sidder fast på cykelstellet. Når den skrues ind, vil fjederen blive strammere og trække armen ud fra fælgen når bremsegrebet slippes. Man skal være opmærksom på at bremsekablet aktiverer armene på begge sider af fælgen, så man skal finde balancen. Bliver fjederen for stram risikerer man at trække bremseklodsens ind på modsatte side af hjulet.

Virker håndbremsen slet ikke, kan det skyldes at man skal justere / skifte bremseklodserne, eller at man skal stramme bremsekablet. Skal det strammes en lille smule, kan det gøres med den skrue kablet går igennem på vej ind i bremsegrebet. Skal der mere til er det nede hvor kablet er spændt fast i selve bremse – her skal man løsne lidt og flytte kablet.

Der er fine videoer der viser det hele på Youtube, hvis man har brug for at se det vist første gang.

Hjelmen

Når man køber en børnehjelm, kommer det tit til at handle om balancen mellem hvad den koster, hvordan den ser ud og hvor god beskyttelse den giver. Og man er sjældent enig med sit barn om hvordan der skal prioriteres.

Udseende kan man måske gå lidt på kompromis med, hvis man samtidig lader barnet dekorere hjelmen med klistermærker og den slags. Her er det faktisk vigtigere at hjelmen er tydelig for øjet, da cyklister i den aldersgruppe ikke er særlig høje, og hjelmen sidder på toppen. Her er chancen for at blive set.

Prisen handler selvfølgelig om hvad der er til rådighed, men det er vigtigt at hjelmen ikke bliver så dyr, at man venter for længe med at skifte den / køber den lidt stor. Hvis hjelmen ikke sidder ordentligt på hovedet, er det bedre at lade være – de KAN faktisk gøre mere skade end gavn.

Er hjelmen godkendt (se inden i for mærkning), skal man se på andre faktorer i stedet.

Og her er funktionalitet vigtig.

- Hvor let er den at tage af og på? Kan barnet selv gøre det vil det give større ejerskab. En magnet-lukke er for eksempel lettere end et klikspænde.
- Hvor let er den at justere? I starten tager det nogle minutter, men med øvelse (og samme hjelm-system ved skifte) kan det klares på et øjeblik.

Erfaringen er at disse 2 punkter er den væsentligste valg-faktorer, for at lave et godt køb af en sikker hjelm.

Det skal yderligere anbefales at forældre også bruger cykelhjelme, dels for at være gode forbilleder, men mest af alt for at beskytte hovedet. Alle forældre bør passe på sig selv, af hensyn til deres børn.

I øvrigt giver det muligheden for at få noget sammen, hvis man køber hjelm af samme mærke / model og eventuelt farve. Man bliver et familie-cykel-team

Justering

Cykelhelme er meget forskellige, og børnehoveder og voksenhænder er meget forskellige. Nogle gange er det bedst at justere cykelhelmen mens den sidder på hovedet, og andre gange kan det være en fordel at tage den af. Find den metode der virker bedst.

Cykelhelmen er konstrueret til at støtte og beskytte bedst omkring kraniets knogler. Derfor er det vigtigt at den sidder rigtigt.

Man kunne heller ikke forestille sig at sætte børnene ind på bagsædet af bilen, vikle selen en gang rundt om halsen, og så forvente at de er beskyttede ved uheld.

Med hjelmen rigtigt på hovedet "ser" hjelmen samme vej som den der har den på. Ikke opad eller nedad, men samme linje som øjnene. Derved er den justeret i forhold til kraniet.

De fleste hjelme har en justeringsknap i nakken. Den skal strammes så hjelmen bliver på hovedet ud hageremmen – selv hvis man vender hovedet nedad. Men den skal heller ikke stramme, så man får hovedpine.

Derefter skal hageremmen spændes, og der skal lige være plads til 2 fingre mellem remmen og huden – ikke mere.

Det første man justerer ved hage-remmen er samlingen under ørerne. De sikrer at hjelmen holdes på rette plads, selv ved stød og skub. Samlingen skal sidde et par centimeter under øret.

Derefter justeres længden af remmen, så længden passer når remmen er lukket. Nogle vil helst have samlingen lige under hagen, mens andre foretrækker den ude til den ene side. Nogle hjelme er lavet til den ene af metoderne.

Spændet kan være et klikspænde, vippespænde eller magnetspænde. Hver har sine fordele og ulemper og alle skal man vænne sig til.

Hvis man som voksen virker usikker og kejtet i forhold til cykelhjelmen, så bliver det en del af den prægning man giver videre. Man skal tænke på cykelhjelmen som en parallel til sikkerhedssele og airbag, og overveje hvordan det ville føles at fjerne dem fra bilerne, inden man sætter sig ind og kører som man plejer. Alle forældre bør bruge cykelhjelme, af hensyn til børnene.

Cykelaktiviteter

Aktiviteter

Forældre der ønsker at træne med deres børn, kan hente forslag til aktiviteter og baggrundsviden om køre teknik, ved at finde øvelseshæftet til børneinstitutioner på Dansk Skolecyklings hjemmeside.

Der er også træningsaktiviteter af forskellig karakter hos Cyklistforbundet og Rådet for Sikker Trafik – hvor man blandt andet kan finde en fil med trafikskilte, lige til at printe ud og lege med.

Redskaber

Det skal holdes enkelt, billigt og let at erstatte. Også fordi det er sjovere at have lidt ekstra, fremfor at føle at man hele tiden mangler noget. Børnene motiveres af redskaberne, når de fungerer som et element i en leg – fremfor "bare at cykle". Ungerne lærer hurtigt hvad tingene kan bruges til – på godt og ondt, og kan også finde ud af nye måder at lege fordi redskaberne er med til at skabe en ramme for cyklingen. Det betyder også at mange af redskaberne kan bruges på flere måder. Det gør at man ikke skal bruge så lang tid på at organisere og sætte op. Man laver bare en ny leg med de samme redskaber.

Finder I på noget nyt og godt, så skal I endelig skrive til os. Inspiration skal man ikke holde på.

Redskaber vi bruger i foreningens arbejde:

- Kridt
- Flade kegler og høje kegler
- Plastkopper
- Træklodser og brædder
- Snore og klemmer
- Grydesvampe og stofstykker
- Bolde og snebolde
- Spande og mælkekasser
- Papkasser og balloner
- Personale og forældre.

Markeringer for at styre øjnene

Markeringer kan hjælpe med at styre deres færdsel. Lægger man tydelige markeringer ud, vil de køre efter dem. Det er godt at have mange, og gerne flere slags. Man vælger markering efter vilkår. Er de for lette kan de ikke klare vind, nogen af dem er ikke glade for vand, og andre igen har ikke godt af at blive kørt over. Hvis man putter dem i en spand, er det også lettere for ungerne at hjælpe med at holde styr på dem.

Snore til relationen med omgivelserne

Snore er ikke normalt noget man bruger på en cykel, men de kan være et effektivt middel til at flytte opmærksomheden væk fra cyklen. Som en ring på jorden kan den være en fin markering og skydeskive. Holdt i hånden fra styret og ned, bliver det en træning i at bruge opmærksomheden på det i den anden ende (en voksen, en klemme eller en god ven). Vigtigt når man skal lære at cykle tæt på andre.

Snorene må gerne være over 6mm, så børnene har let ved at se og styre den, og så de ikke flyver for meget for vinden.

Klemmer

Farvede træklemmer holder bedst, og børnene kan fint hjælpe med at farve dem (tusch). Klemmer kan fungere som farve-koder når man skal trække en tilfældig faktor. Man kan få en personlig farve der bestemmer hvad og hvor man skal cykle.

Klemmer har også den fordel at de kan sættes fast på ærmer, cykelkabler eller i kop på styret (monteres med elastik).

Ramper til det store

Skal det være lidt vildere kan ramper være sagen. Til denne aldersgruppe er pukler noget af det mest eftertragtede. En flade op på den ene side, og samme ned på den anden. Det behøver ikke være dem man køber, for de passer dårligt til deres behov i hældning osv.

2 plader på 1 meters længde og mindst 40-50 cm i bredden, og en klods under midten på 10-20 cm i højden. Det er perfekt – især hvis der er 2 af dem, eller flere. Længere er bedre end højere for denne målgruppe. Her er det rart at kunne skille dem ad når de ikke bruges, så de kan lagres med minimalt pladsbehov.

Skal der mere til kan vi anbefale en vippe, der har samme størrelse som puklen men med en hel lang plade som top, og underdelen lidt forskudt i forhold til midten (én side vipper ned).

En plade med lister på tværs (9-12 mm krydsfiner) er også populært (vaskebræt). Det kan vendes på flere leder for forskellige oplevelser.

Trafik

Hvornår er det sikkert at cykle i trafikken med sit barn?

Her er det vigtigt at huske på at det aldrig er sikkert at cykle i trafikken, og at det er derfor børnene skal følges med en voksen.

Et barn kan cykle i trafikken, når det kan styre sikkert, bremse præcist, høre efter hvad der bliver sagt og følges tæt på en voksen. Det handler ikke om alder, men om rutine og temperament.

Barnet kan ikke nødvendigvis lave stop tegn eller vise af, men med en dygtig voksen ved sin side er det heller ikke det vigtigste for de andre medtrafikanter.

Det er vigtigt at man følges rimeligt tæt, så man har let ved at snakke med hinanden, og man som voksen kan forberede barnet på hvad der skal ske.

Cykler man på en åben vej, er det bedst at have barnet foran sig, så man skærmer det fra biltrafikken bagfra.

Cykler man i tæt færdsel på en cykelsti, kan det hjælpe at være foran, så barnet kan følge lige efter. Det kræver at man som voksen er skarp på at dreje hovedet, og have blik for barnets tempo, eller få fat i et spejl til hjelmen eller styret.

Er det en fredelig villavej med plads til det hele, er det rarest og mest hyggeligt at cykle side om side – med den årvågne voksne yderst.

Kommer man til et stressende og kaotisk trafik-knudepunkt, er det mest fornuftigt at stoppe i tide, og så trække cyklerne forbi til en sikker rute igen. Det tager lidt længere tid, som man så kan bruge på at snakke om hvad man skal holde øje med sådan et sted.

Barnet ser trafikken fra en anden højde, og kan for eksempel have svært ved at se hen over bilerne. Desuden har de ikke rutinen i at sprede deres opmærksomhed ud over en kompleks trafikal situation. Her er det den voksnes opgave at være barnets forlængede radar, og huske at fortælle barnet hvad der sker og hvad der skal ske om lidt.

At barnet ikke stikker så højt op i færdselsbilledet, gælder også den anden vej, og de andre trafikanter kan lettere overse de mindste. Sørg derfor for at udstyre barnet med refleksvest, og tag gerne selv en matchende refleksvest på, så alle kan se hvem der følges med barnet – så vil de forvente at barnet følger den voksne (håndtegn gælder for begge).

Det er en god idé at give barnet nogle kommandoer, som det kan bruge hvis det skal have den voksne til at reagere.

For eksempel kan "Vi skal stoppe" betyde at den voksne svarer ja, og siger hvor langt der er til et sikkert stoppested, og derefter laver stoptegn når de kommer frem.

Det er godt at bruge tydelige kendetegn som skilte, natur, farver og sving til at fortælle hvilke punkter man snakker om.

Inden barnet selv skal cykle i trafikken, er det godt for barnet at opleve det fra en voksencykel med barnesæde eller lad, hvor man også får snakket om nogle af de vigtige elementer og opmærksomheds-punkter.

Sidst, men ikke mindst, tage jer god tid. Træk cyklen når det er nødvendigt. Det er sikker færdsel.





Dansk Skolecykling, www.danskskolecykling.dk

Kontakt: Kim Bremer, Projektleder

Mail: kim@danskskolecykling.dk, mobil: +45 31346452

Dette materiale er støttet af Sundhedsstyrelsen

Fotografer: Mikkel Beisner, beisnerphoto.smugmug.com

og Anders Brinck Meyer, andersbrinckmeyer.com

Design og opsætning: Tenna Nørgaard, tenzion.com