



# LEKTIONS-MODULER FOR MELLEMTRINNET – CYKLING

**NORDEA  
FONDEN**  
Vi støtter gode liv

DANSK  
SKOLECYKLING 

# Indhold

## Moduler:

• INTRO.....	s. 3
• BALANCE.....	s. 4
• BREMSE.....	s. 14
• STYRING.....	s. 17
• FRI HÅND.....	s. 30
• OPMÆRKSOMHED.....	s. 41
• FÆLLES KØRSEL.....	s. 47
Cykelprøve.....	s. 54
Køreteknisk vejledning.....	s. 60

Ved mange delecykler skal der være mest fokus på baner, og mindre på tekniske øvelser.

Alle moduler kan tilpasses til hvor meget tid, der er til rådighed.

Normtiden er tilpasset, så man kan nå 2-3 moduler i en dobbeltlektion.

Skåret ned til de korte forløb, kan de bruges til en pause/frikvarter. Og er der behov for ekstra fokus / rutine i et af temaerne, er det muligt at forlænge et modul til 45 minutter. d mange delecykler skal der være mest fokus på baner, og mindre på tekniske øvelser.

## Dansk Skolecykling

[www.danskskolecykling.dk](http://www.danskskolecykling.dk)

Kontakt:

Kim Bremer

Projektleder

Mail: [kim@danskskolecykling.dk](mailto:kim@danskskolecykling.dk)

Mobil: +45 31346452

Forfatter - Michael Bremer, Dansk Skolecykling

Redaktør - Kim Bremer, Dansk Skolecykling

Fotograf - Mikkel Beisner - [beisnerphoto.smugmug.com](http://beisnerphoto.smugmug.com)

Layout - Tenna Nørgaard - [tenzion.com](http://tenzion.com)



# Intromodul

## 5-10 minutters aktivitet



Det kan være nødvendigt at starte op, mens alle kommer på plads, og der er tid til at samle og byde velkommen. En klassisk plug`n`play øvelse.

Samtidig giver det et førstehånds indtryk af deres kompetencer og disciplin / mentalitet / kultur.

### RETSTAVNING

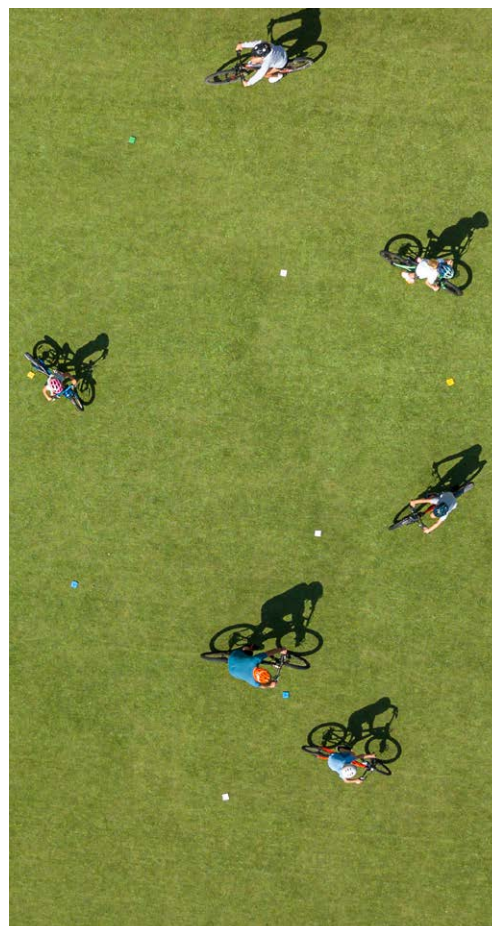
Bogstaver spredes ud i et overskueligt område. De kan være lamineret tryk (evt. monteret på kegler ved hjælp af klemme), de kan være skrevet på træstykker eller kegler, eller de kan skrives med kridt direkte på fliser / asfalt.

Opgaven er nu at stave ved at røre bogstaverne med foden. Ord tildeles fra instruktør eller makker.

Er cyklen høj, kan det være ok bare at løfte foden hen over bogstavet.

### ORDFORSLAG:

- Stave eget fornavn
- Familie, cykeldele, kæledyr, øgenavn, superhelt, musiknavn.
- Stave ugedage eller måneder – bagfra.
- Stave skolens navn, vokaler med venstre fod og konsonanter med højre
- Hvert andet bogstav i cyklens navn, og stadig med vokal/ konsonant fordeling.



## Balancemodul

### 20-25 minutter



Er der kun kort tid (10-15 minutter), bruges den på banen (runde 2), hvor aktiviteterne introduceres undervejs.

Er der god tid (30-45 minutter) og brug for rutine, introduceres og trænes elementerne enkeltvis, og derefter sættes de sammen til en bane. Særligt fokus på de elementer, der er mest brug for at træne.

Sørg for at der er træningspladser nok, så der ikke opstår kø.

## Balancemodul – runde 1

(5-10 minutter – hold det kort,  
giv dem nye fokuspunkter løbende)



Introduceres samlet og afprøves i fællesskab. Start og stop kombineres og er i fokus på skift, men i en samlet øvelse.

Vigtigt at vejlede og korrigere under afprøvning, både her og i de senere opgaver hvor det relevant – "Husk sikkerhedsstop og start" (se køreteknisk vejledning sidst i teksten).

### SIKKERHEDSSTART

- Stå overskrævs hen over cyklen, med den ene pedal nede.  
Sæt foden på den øverste pedal, tråd ned og slip jorden med den anden fod, så du ruller fremad og kan få bagdelen på plads i sadlen.
- Er der behov for ekstra kraft – eksempelvis med tung cykel eller ved start på en let bakke, kan man skubbe fra flere gange med den frie fod.  
Begge fødder skal nu hvile på pedalerne.
- Øjnene fremad – de skal ikke lede efter pedalerne.
- Træde fremad og ned, se frem – hvor vil du hen?





## **SIKKERHEDSSTOP**

- De skal cykle siddende og afslappet.
- Bremse med fodbremse / bagbremse (højre hånd), når de nærmer sig stoppestedet. Vigtigt at få farten helt ned i denne fase.
- Slippe fodbremsen og rejse sig op på den ene fod en meter eller 2 fra stoppet.
- Glide frem foran sadel, mens man eventuelt tager den sidste fart af med håndbremsen. Sætte den frie fod ned når cyklen stopper.
- Skifte fod, så startfoden er klar på den øverste pedal.

Der kan efter behov tilføjes fokus på:

- Gearskifte, inden der bremses.
- Håndtegn og opmærksomhed, mens der bremses.
- Placering ved kantsten.

Hvis der er tid og en god lokalitet, er den sværere øvelse næsten altid sjovere – men husk korrekt fokus og teknik.

## **START OG STOP PÅ DE SVÆRE STEDER**

Start og stop gennemføres under forskellige er vilkår. Vilkårene bliver en overbygning på de grundlæggende øvelser.

Det fungerer bedst hvis de prøver de grundlæggende elementer først, og derefter lægges de komplekse forhold ind som ekstraopgaver.

- En smal lokalitet (trængsel)
- I en lille gruppe (god træning før klasseset)
- Ned ad
- Op ad
- Midt i et sving

Vilkårene forstærker vigtigheden af at lette trykket på forhjulet, have kraft og balance i afsættet, bremse ned i neutral position, rette gearing og signalgivning.

Timing og valg er vigtigt. Ved nogle udfordringer kan det forekomme naturligt at trække cyklen, eller rulle med én fod på jorden, indtil der er mere fri bane (smal passage, bomanlæg, stejl op- og nedkørsel). Det er en vurdering de skal skabe rutine i, uden at glemme alle de andre opmærksomhedspunkter.

## **Balancemodul – runde 2**

### (15 minutter)

---



Danne en bane-rundstrækning. Udvalg de elementer der er mest oplagte for stedet og gruppen. Introducer elementerne efterhånden som de er klar.

Behold eventuelt stop/start punkter med svære vilkår, hvis der er god plads eller mange cyklister. Det giver også en glidende overgang til banekørsel.

Det er lettest i opsætning, at lave sektioner med 2 øvelser. Det tager tid at stoppe flokken og introducere, så at tage 2 øvelser hver gang fungerer bedre, og samtidig vænner de sig til at instruktøren er i vejen på det sted når der sættes op.

Ved at tage 2 samlet kan man som instruktør observere og vejlede på begge, mens de kører de første runder.

Vær opmærksom på at der skal være tid og plads til vejledning. Ikke for mange forskellige aktiviteter. Vejledning er også at gøre det sværere for de der har det let.



## SIDSTE MAND

2 cyklister starter samtidig på en given strækning, og opgaven er at køre i en lige linje frem mod målpunktet, uden at støtte med foden eller hænderne på andre flader end cyklen.

Støtter man uden for cyklen har man tabt.  
Målet er at komme sidst.

### Variation:

De dygtigste må kun have den ene hånd på styret

De skal samtidig spille sten-saks-papir

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.







## LØBEHJUL

I et afmærket felt (eller et naturligt rum på banen) ruller de roligt, mens de står på pedalerne og med begge hænder på styret. Kroppen placeret foran sadlen.

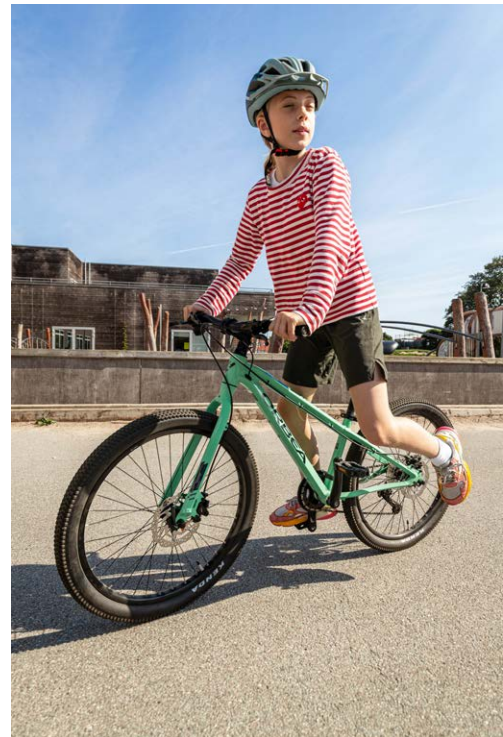
Fremdriften kommer af at man skubber med den ene fod på jorden engang imellem. Skift mellem fødderne.

### Variationer:

- A. Prøv at skubbe 3 gange, og se hvor langt du kan glide.
- B. Svinge benet over cyklen og skub bagom det ben man står på. Eks. højre ben skubber på venstre side af cyklen.

Vægten skal af sadlen og ned i fødderne. Pas på ikke at få lagt vægt i hænderne og dermed i forhjulet – det giver ustabilitet ("et tungt forhjul er svært at styre").

Selv om de ikke sidder på sadlen, kan den stadig bruges som støtte mod inderlåret. Det kan hjælpe til at skabe balancen, når de skal have foden ud til siden.





## PARKERET BIL

Hæng stofstrimler eller papir op på en snor ved hjælp af klemmer. Placér snoren parallelt med en mur med ca. en meters mellemrum. Enten ved at binde den til noget, eller ved at holde den. Hvis den holdes kan mellemrummet varieres. Du kan også selv stå med et par pinde eller plastikrør og agere mur.

På den måde skaber du en farlig og en "ufarlig" mur.  
Det gælder derefter om at komme igennem uden at røre murene.

Afspærringskegler, bordbænkesæt, et par stablede papkasser, blomsterkummer kan også bruges.

### Variationer:

**A.** En underlags-forhindring kan lægges ind undervejs. For eksempel et kantstenstrin med en rampe op af.

**B.** Bruge et murhjørne, så der bliver et snævert sving, hvis de trænger til ekstra udfordring.

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 tager albuerne ud til siden, får man en fornemmelse af hvor meget man fylder, og samtidig kan det forbedre styr-stabiliteten.

Slap af i overkroppen.







## PLANKEN UD

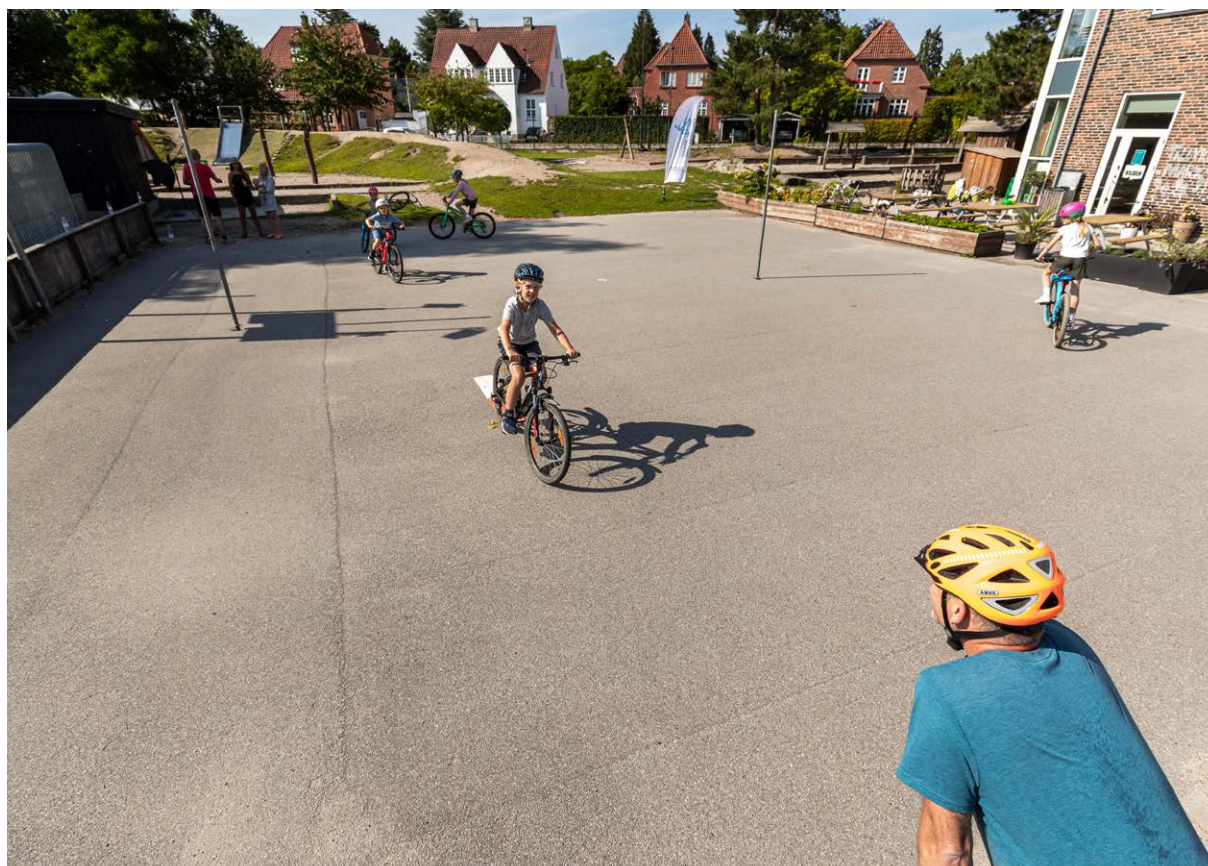
De skal køre op på en planke/plade, prøve at holde sig på den, og køre ned fra enden.

Hvis muligt er det godt med variationer i bræddestørrelser. Bredden kan ligge mellem 30 cm til 10 cm, længden fra ½ til 3 meter.

Højden kan varieres lige så meget, men kommer de mere end 10 cm op, er det godt med en rampe til at komme op ved, og en ordentlig bredde så man kan få en fod ned hvis man mister modet (40 cm).

Har man flere brædder kan de lægges ved siden af hinanden, som valgmuligheder. Eller de kan lægges efter hinanden, med små mellemrum og eventuelt i en ny retning.

Det vigtige er at de ikke spænder for meget, og at de mest har deres opmærksomhed rettet ud mod enden, i stedet for der hvor de cykler.







## LETTE BEN

De cykler forbi opgaven på et lige og fladt stykke.

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

Ved at stable elementerne, kan højden gradvist øges. Brædder, kasser, spande, bord.

Sørg for at der er udfordringer nok, så de kan prøve til begge sider.

De må også gerne prøve det både siddende og stående.

Lette hænder. Tryk på styret, vil have en tendens til at trække cyklen til siden.

Vægten skal i sadlen eller pedalen. Vinkle cyklen en anelse, for at kompensere benets løft.

Det er lettest at rotere i hoften, så benet skal løftes mere fremad end ud til siden.





## LIMBO

En snor hænges på tværs i en passende højde, og deltagerne skal køre under. Da en snor kan være svær at se afstanden til, hænges der noget op – det gøres let med klemmer.

Nu handler det om at køre under snoren, og ramme den rette afmærkning med hjelmen.

Endnu mere simpelt kan det være en voksen der står med armene ud til siden, og så har forskellig markering i hver sin hånd.

Her kan højde reguleres til den enkelte, der er øjenkontakt og de kan motiveres og roses.

Ophæng kan være kegler i forskellige farver, laminerede trafikskilte, quiz-svar, tal der er resultater af regnestykker de skal løse på vejen.

Skal det være ekstra svært, skal de både køre under snoren og røre markeringen med hånden.

Øvelsen kan supplere de fleste andre aktiviteter, for at øge sværhedsgraden ved at hæve kompleksiteten for opmærksomheden.





---

## **TABELTRÆNING TILLÆGSØVELSE**

Eventuelt – efter tid og kompetencer, og individuel differentiering.

Mens man cykler en opgave-runde, skal man træne tabeller højt.

Forfra eller bagfra.

Det kan også være at tælle op eller ned mellem 0 og 100, i spring af 1-9.

Fremprovokerer rutinen. At cykle og løse cykelopgaver på autopilot.

Fælles oprydning af grej ind til det fælles samlingspunkt.



# Bremsemodul

## 15 minutter



Er der under 10 minutter til rådighed, bruges kun den første øvelse.

Især den 3. aktivitet tager tid at gennemføre, og skal gerne have god tid, for at der kan skabes en vis rutine.

Er de velfungerende i de første 2 øvelser, giver det mere mening at træne bremse til sving.

### PRÆCISIONSBREMSE

De kører rundt på en bane, hvor markeringerne står med stor afstand, for at give god plads og arbejdsro.

De skal udse sig markeringer at stoppe ved på vej rundt, hvor der plads for andre og hvor de kan nå at forberede sig.

De skal stoppe med hjulet så præcist som muligt, ud for keglen. Holde helt stille med foden på jorden.

#### Variationer:

- A. Først er det forhjulet
  - B. Nu er det baghjulet der skal tæt på.
  - C. Forhjulet igen, men de må ikke se ned på jorden de sidste 3 meter. Når de holder stille kan de tjekke resultatet.
  - D. Stoptegn med venstre hånd. I starten griber de styret inden de stopper helt.
- Det er ikke vigtigt at de når alle variationer. Hvis de ikke er dygtige nok, er de stående øvelser og med én hånd på styret for farlige.
- E. Samme øvelse, men lad de dygtigste prøve at komme helt ned med foden og den ene hånd i luften.
  - F. Stående. De behøver ikke stoppe helt, med foden på jorden. Cyklen kan holde stille i brøkdelen af et sekund, hvorefter de kan rulle videre.
  - G. Stående, men nu skal de stoppe helt.
  - H. Stående til fuldt stop, med én hånd på styret (meget svær!)





## NINJA BREMSE

De fortsætter i samme banemodel

Når de nu 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.

Man kan tage en klemme ind i håndfladen (mellem styr og håndflade), for tydeligere at registrere trykket.

Med lidt held, kan klemmen ligge med "benene" inde under hånden (tommeltot-siden), og derved synliggøre øget tryk ved at åbne "kæberne".

I stedet for at de tænker over hvad de gør med kroppen – flytter vægten bagud, kan de på denne måde have fokus på hvad der sker i styret – og det er netop effekten vi vil styre.





## **BREMSE TIL SVING**

Øvelsesmulighed – hvis der er ekstra god tid, eller de er dygtige til at bremse i forvejen.

På en bane med god plads placeres skarpe sving, der består af 3 kegler i en vinkel (trekant) – så de har en fornemmelse af svingets vinkel.

Vinklen kan varieres ved at flytte den sidste kegle, og derved gøre trekantens vinkel større eller mindre.

God afstand mellem svingene, så de kommer op i fart.

Svingene laves skiftevis fra side til side.

Hvis der er god plads i bredden, kan der laves flere baner på samme område, ved at bruge forskellige farver kegler.

Fokus er at få bremset nok ned og sluppet bremsen inden de begynder selve svinget med cyklen. For nemheds skyld kan grænsen være den første kegle i svinget.

Bremse – svinge – træde. Det vigtige er at de slipper bremsen i selve svinget.

Får de ikke farten nok ned, vil de automatisk komme lidt for langt ud efter svinget. Det kan afhjælpes ved at sætte en ekstra markering cirka en meter fra den sidste kegle (ud til siden), så der bliver en port de skal igennem. Den modige instruktør stiller sig op som port-markør i ét af svingene.

### **Udvidelse.**

På den ene langside placeres nu 3 rækker kegler, parallelt med hinanden og med samme retning som banen. Keglerne står i rækken med knap et par meters mellemrum, og cirka en meter mellem rækkerne. Instruktøren står nogle meter foran den midterste række.

Når de kommer rullende i god fart hen mod instruktøren, får de en kommando om hvilken side de skal køre på (pege) og hvilket mellemrum de skal igennem (tal).

Efter at de har svinget igennem midterrækken, skal de fortsætte fremad, uden at komme ud over den modsatte yderrække af kegler.

I de bløde hurtige sving skal de ikke have for megen vægt i forhjulet. Det præsenteres og forklares. Ved nedbremsning flyttes vægten fremad. Derfor skal de helst undgå at svinge og bremse samtidig.

Er farten for høj i svinget, skal de rette op og bremse ned – kortvarigt.

## **Styring modul** 25-30 minutter



---

Kortere forløb: Alt efter deres niveau holder man fast i enten runde 1 eller 2, og eventuelt skærer nogle af varianterne fra.

Længere forløb: Med ekstra-øvelserne kan det passe bedre til en dobbeltlektion, og der bliver også plads til god rutine.

## **Styring modul runde 1** (8-10 minutter)



---

Her er målet at de forstår forskellen, i effekten af at kante cyklen og dreje styret. Man kan vælge mellem runde 1, 2 eller 3, alt efter hvad deres udgangspunkt er. Læs evt. mere om dette på side 61.





## STARTRUNDE

Lav en mellemstor cirkel af kegler, cirka 15 meter i diameter.

Er der mange deltagere (over 20), kan der laves flere mindre cirkler, og så kan de deles efter foretrukken fart.

I første omgang cykler de rundt på ydersiden af cirklen, mens de lærer at kante cyklen. 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 inden om.

### Variation:

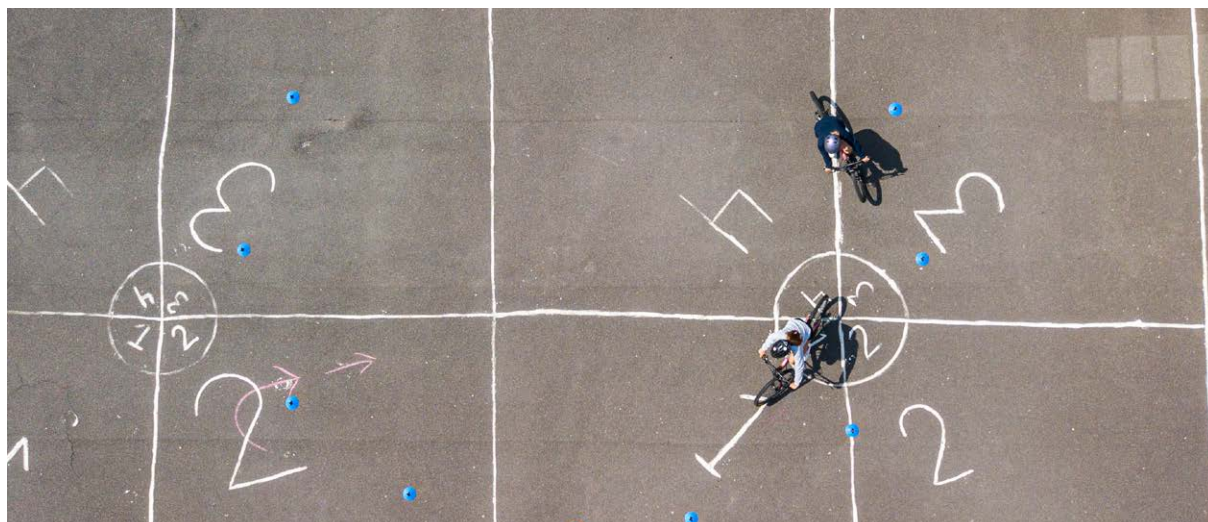
- A.** Udvidelse kan være at have øjenkontakt med en makker på den anden side, og med et "nu" koordinere skiftet mellem yder og inderside (automatiserer selve motorikken)
- B.** Skifte retning ved at se over skulderen for overhalende, og derpå dreje væk fra keglerne og kører retur i den anden retning / nyt spor. Har de brug for det, kan det være en god idé at lave en ekstra indre og ydre cirkel med 4 kegler til denne opgave. Lærer de det her, kan de bedre bruge metoden senere, uden at de kører ind i hinanden.

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 underlaget.

Opmærksom på at de ser lidt fremad, og at de har "lette hænder" så forhjulet ruller mere frit.



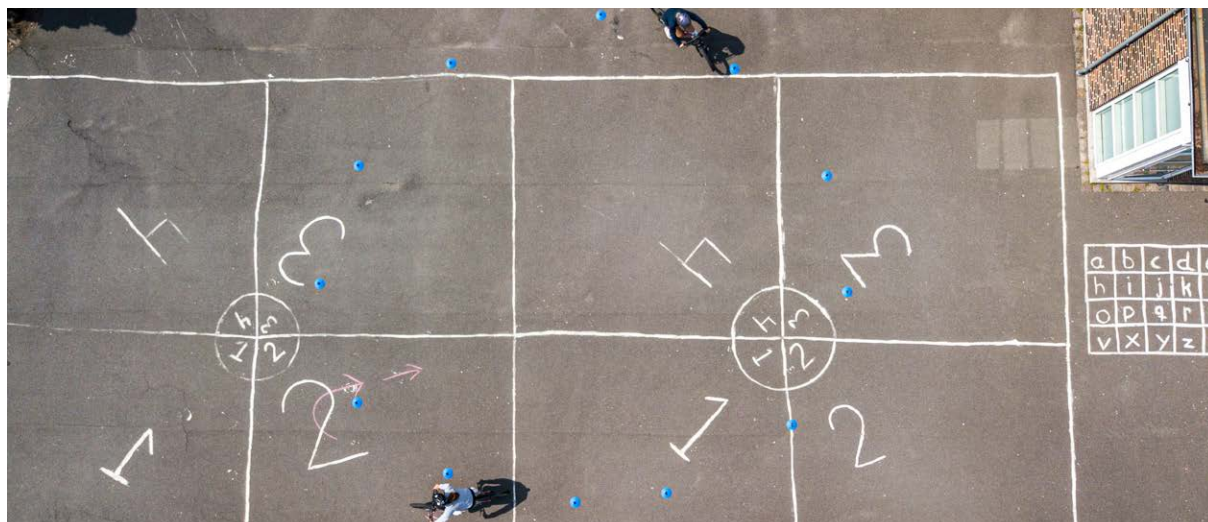


## TEMA SLALOM

Fortsæt med samme opsætning. Der skal være ca. 3 meter mellem keglene fra starten.

- A.** Til at starte med kører de almindeligt slalom mellem keglene. At slalom banen bevæger sig rundt i ring, betyder at de 2 sving er forskellige, og cyklen derfor skal håndteres forskelligt.
- B.** Individuel tabeltræning. De får et tal af instruktøren, og skal cykle den tabel. Nu skal de tælle kegler fortløbende, og skifte hver gang de når et tal/kegle i deres tabel. En lettere udgave er at tælle forfra ved hvert skifte, og bare tælle op til deres eget tal. Efter afsluttet tabel cykler de ud af cirklen og runder instruktøren for at få et nyt tal. Opmærksomhed når de skal finde på plads i cirklen igen!
- C.** Prøve ovenstående, men samtidig med positionsskifte – ved hver tabel-tal skifter de bane, og ved en bestemt farve skifter de position - rejser sig op eller sætter sig ned. 3 tabellen + røde kegler (svær og sjov for de dygtigste).
- D.** Flyt rundt for at variere afstanden mellem keglene, og hvor langt ud til siden de står. Variation i begge parametre kræver konstant opmærksomhed og tilpasning for cyklisterne, men er en sjov variation efterhånden som de bliver dygtigere. De er nødt til at forholde sig til vinklen for hvert enkelt sving, og tilpasse fart og hvor det handler om at kante mest eller dreje mest.

Det kan være nødvendigt med en kort træning af det drejede sving. Det kan gøres ved at de skal køre rundt om hver deres kegle – så snævert som muligt.







## **TIMEGLAS SLALOM**

Med 6 markeringer konstrueres et timeglas, som egentlig er en firkant, med et sving til den anden side på hver langside.

Gerne store og tydelige hjørnemarkeringer.

De skal følge instruktøren rundt i starten, indtil de kender runden.

Herefter kan instruktøren sikre deres fokus mundtligt inde fra midten.

Denne øvelse er god til at forstærke oplevelsen, da man skifter sving-side hele tiden. Og vinklerne i svinget er langt skarpere.

Samtidig er den hurtigt sat op, og hurtigt væk. God til at "vække ånden" og varme teknikken op.

Tempoet har en tendens til at gå op, men man kan lave en indre og en ydre udgave, bare sørg for at der er god plads så de ikke rammer hinanden. Derved kan retningen og variere.

Fokus på at kante cyklen, lette hænder, se frem.







## SVINGHUSET

Teknikken for langsomme snævre sving præsenteres.

Lodret cykel, stort sving med forhjulet, stræk yderste arm, se hvor du skal hen.

De tager et par kegler hver og finder en makker.

Keglerne sættes i en firkant, med cirka 2 cyklers mellemrum.

Nu skiftes de til at køre 4-6 runder, mens makkeren holder øje med om cyklen er næsten lodret og om de ser over skulderen.

Målet er at holde hjulene inde i firkanten. Og husk at prøve den anden vej rundt også.

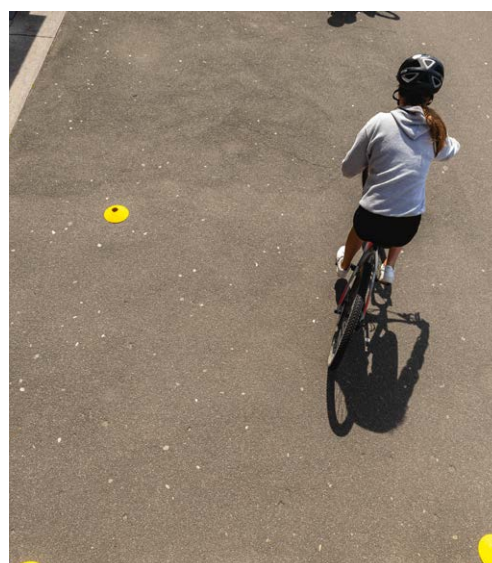
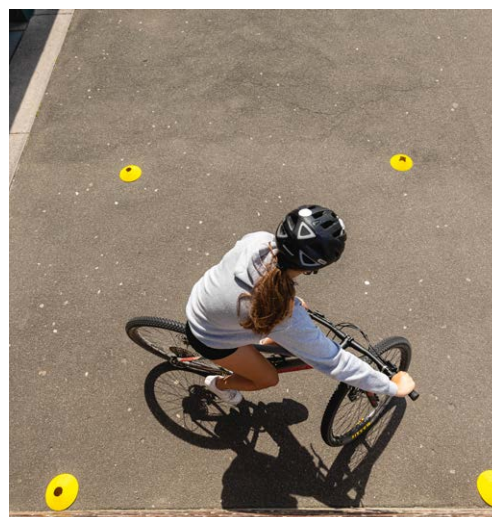
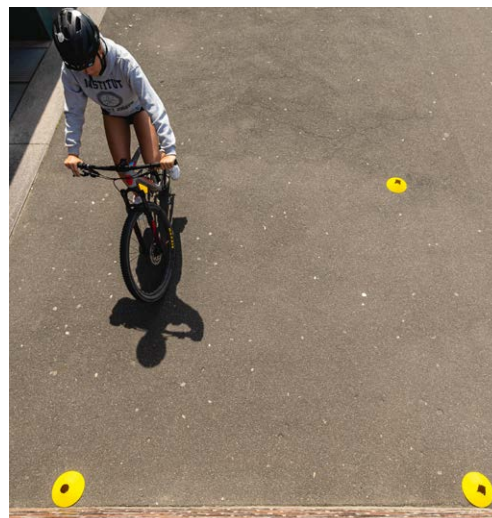
**A.** Nu er opgaven at køre ind i huset, tage en runde inden for murene, og køre ud igen. De skal køre ind og ud af "huset" gennem den samme side (døren).

**B.** Når de har styr på det, vælger de at køre i huset begge 2 samtidig.

**C.** De kan også vælge at gøre afstanden mellem keglerne mindre.

- Cyklen skal være så lodret som muligt. Styret drejes ekstra meget, ved at strække yderste arm. Vinkle inderste knæ ud, hvis der er brug for at dreje ekstra kraftigt.
- Kroppen skal eventuelt lænes ind i svingets centrum for balance.
- Vægten tilbage på sadlen, og væk fra styret. Lette hænder.
- Kig hvor du skal hen, også selv om det så er tilbage over skulderen. Cyklen følger øjnene.

Et svinghus kan bruges som vendepunkt på en bane. Er der mange deltagere, laves flere huse – i forskellige størrelser.



# Styring modul runde 2

## (15-20 minutter)



En rundstrækning bygges op og elementerne introduceres løbende. Vælg de aktiviteter der giver bedst mening i forhold til stedet og deres kompetencer. Lad gerne nogle "svinghuset" øvelser komme med fra runde 1, men placeret ude i et hjørne eller for enden af en blind vej.

Runden præsenteres ved at køre den sammen, og der skabes fokus på de sving der aktuelt indgår i turen. Derpå bygges ét element på efterhånden.

Kommer de lige fra pause, kan banen være forberedt. Nu bruges tiden på vejledning og at styrke deres fokus.

Undervejs er der mulighed for at udvide opgaven, og lad dem køre 2 og 2 ved siden af hinanden. Det fungerer primært hvis der er plads til at de kan køre hver sin udfordring samtidig, men er motiverende gennem fælles aktivitet.

### CYKELSPOR

Lav ét eller flere forløb af kridt eller kegler, brædder, snore.

Der markeres en 20 – 40 cm bred sti. Både lige og bugtende forløb – men bløde buer så baghjulet kan komme med igennem.

Målet er at kunne følge sporet, og ikke komme udenfor, og ikke sætte fødderne på jorden.

Man kan lave korte spor af et par meter, hvor man kan vælge flere efter hinanden. Man kan også lave forgreninger, hvor man starter med en tyk stamme, og derefter skal vælge hvilke grene man vil følge.

Arbejder man med en større gruppe, er det godt med flere spor ved siden af hinanden, så der ikke opstår kø.

Kniber det med materiel, kan man nøjes med én linje, og så bede dem køre langs kanten.







## BOM ANLÆG

Øvelsen skal efterligne passage af dobbeltbom / chikane, hvor et stisystem skal krydse en anden færdselsåre.

Lægge parallelle rækker af planker, snore, kegler eller kridtstreger.

Omkring 1½ meter mellem stregerne, og gerne et par meter lange.

De skal køre slalom mellem rækkerne.

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







## SVINGBINGO

25 kegler – 5 farver med 5 kegler af hver.

Placeres på linjer af 5 kegler, 1-2 meter mellem hver kegle og 3 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 bedre plads, så lav både flere linjer og større afstand.

Deltagerne skal vælge en farve, og køre uden om den farve kegle i hver linje. Hvilken side der er "uden om", afhænger af hvor farven er placeret i den næste linje.

- Kig frem – hvor er næste linjes kegle.
- Det handler om at afkode det sving man er på vej igennem, ved at have fokus på hvor man skal hen. Det er også derfor at man gerne må ændre vilkårene undervejs.

### Eksempel på linje-opsætning, tal = farve:

Linje 1	1 - 2 - 3 - 4 - 5
Linje 2	2 - 4 - 5 - 1 - 3
Linje 3	3 - 1 - 2 - 5 - 4
Linje 4	5 - 2 - 4 - 3 - 1
Linje 5	1 - 3 - 5 - 4 - 2
Evt. linje 6	4 - 5 - 1 - 2 - 3





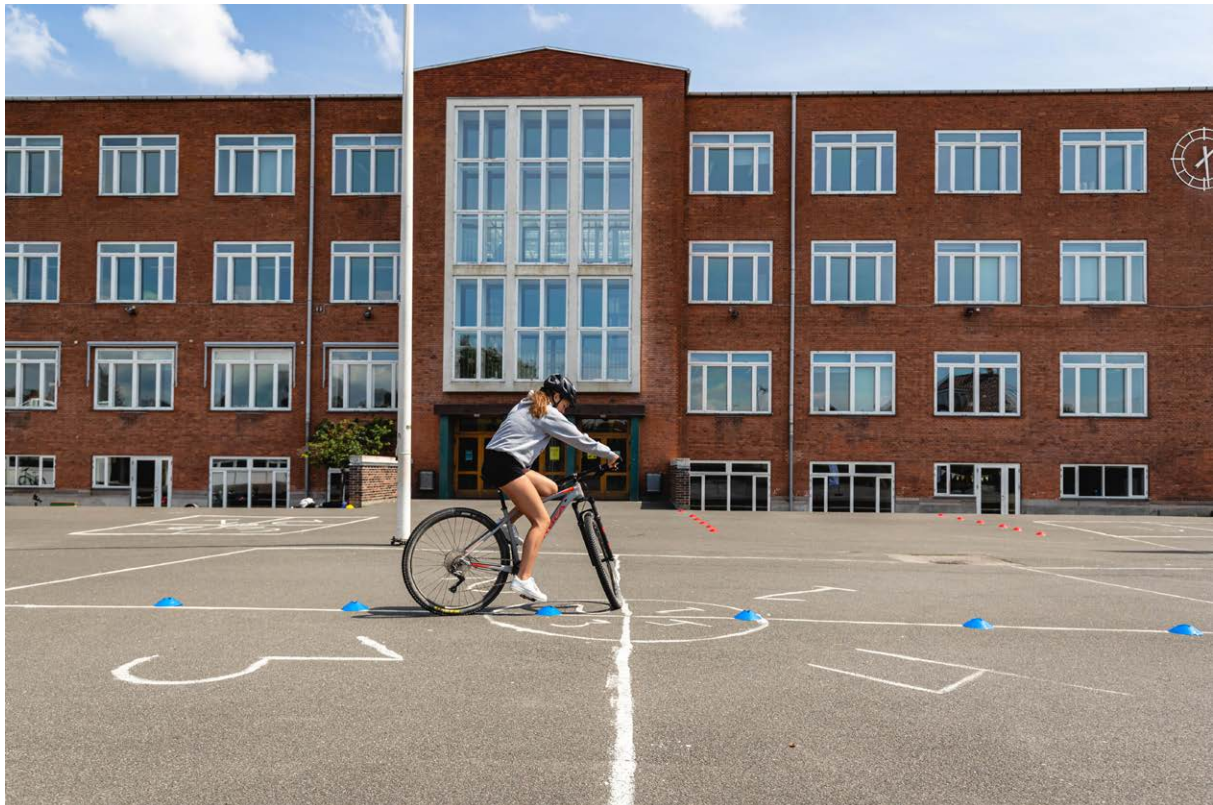
## DOBBELT SLALOM

En klassisk slalombane, hvor der ikke er mere end cirka 1-1½ meter mellem markeringerne.

Forhjul og baghjul skal hver sin vej rundt om markeringen. Hvilket også kræver at det er en meget lille markering. Det ser ud som om hjulene passerer igennem næsten samtidig, men i hvert sit mellemrum.

Lav gerne 2-3 linjer af hensyn til trængsel, for de skal helt ned i fart.

- Slap af i overkroppen + let styr.
- Større sving med forhjulet og mindre med baghjulet.







## TISSESLALOM

En helt almindelig slalombane, med rolige sving og god afstand mellem keglerne. Der kan også være 2 baner, med forskellig sværhedsgrad (mellemrum og højde)

En lige flade eller 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, mens de har al deres vægt på den yderste fod, og løfter den inderste fod fra pedalen. Som en hund der letter ben, og tisser efter hver kegle.
- I starten får de lov at sidde, men når de har prøvet det et par gange, skal de op og stå, så de kan mærke vægten tydeligere i foden.
- De dygtigste kan prøve om de både kan løfte ben og hånd hen over, men det er svær øvelse, med store chancer for at cyklen lægger sig ned, så de skal være gode til at "træde af" cyklen uden at falde.

Det er bevidst overdrivelse af svingteknikken.

- Fokus især på at de har lette hænder i styret og vægten på den yderste fod.
- Har de en god balance, er det også ved denne øvelse at de kan finde ud af hvor meget cyklen reelt kan kantes, uden at det ændrer stabiliteten.
- Her er det vigtigt at kunne administrere sin fart, så de ikke rører bremsen i svinget (jf. øvelsen "Bremse til sving" fra bremse-modulet)

Vælg et stabilt underlag. For oplevelsen af tryghed på den front – udfordringen skal ligge i hvor meget de kanter cyklen.





# Styring – ekstra øvelser:



Ekstra-øvelserne kan bruges som en del af runde 2, til dem der har brug for mere, eller hvis det er en stor gruppe / lang bane. Eller man kan vælge lidt ekstra til en afslutning.

## TRAVERSE SLALOM

Kør en slalombane på langs af en skråning. Det vil sige at hvert andet sving er oppe og hvert andet er nede.

Disharmonisk (skiftende vinkler) er sjovest, men start gerne lidt enkelt og flyt lidt rundt på keglerne undervejs.

De skal hele tiden vurdere underlagets hældning og svingets vinkel, for at kunne vælge den rigtige type sving-teknik.

## AGILITY SLALOM

Et markant element skal følge en banen rundt, og ramme porte eller pointringe.

Det letteste er en snor med en klemme på.

For større udfordring, kan man bruge pind ved håndtaget eller monteret på bagagebæreren, og en kegle i en snor for enden. Er solen fremme kan man også bruge den knyttede hånds skygge.

Det handler om at skifte fokus, så svingteknikken og cyklens linje, ikke glemmes helt. Selv om man har primært fokus på noget væk fra dem selv.





## **TERNING SLALOM**

Et større felt udstyres med masser af markeringer.

Når de nærmer sig, får de et tal.

Opgaven er at gennemføre præcist det antal sving inden for feltet med markeringer. Hverken mere eller mindre.

Instruktøren slår løbende med terningen, og dem der passerer tæt, får bare samme antal sving.

Man kan så indføre en regel om at de ikke må køre samme vej gennem feltet.

Ud over god svingteknik, skal de planlægge frem, og have styr på at kunne nå det præcise antal.







## FANGE TRÆER

Med en snor i hånden, skal man cykle rundt om træer / stolper / træbrikker, så snoren glider hen af jorden.

Man får et point når snoren har været hele vejen rundt.

Man får 3 point hvis det bagefter også klares den anden vej rundt.

Husk at have snoren på venstre side – væk fra kæde og tandhjul.

- Holde cyklen lodret, og læne sig lidt indad.
- Ikke for meget tryk på styret, så drejer hjulet på tværs. Heller ikke for lidt, så hopper hjulet hen over underlaget.
- Flyt blikket rundt i den retning du kører, så du både ser at snoren kommer på plads, og hvor du skal ende.





## **Fri hånd modul** normtid 30 - 35 minutter



Brug god tid på runde 1, hvor de kan arbejde med deres position og kompetence.

Derefter kan der udvælges aktivitet i runde 2 og 3, alt efter gruppens niveau og tid til rådighed.

Ekstra-øvelser er til overskudstid. De kan også bruges til deres pauser hvis de ikke har lyst til at skulle af cyklen.

Kortere forløb: Vælg de øvelser fra runde 1 og 2, der ikke kræver så meget tid til forklaring og opsætning.

Længere forløb: Flere øvelser, alle runder.

## **Fri hånd modul runde 1** (15 - 20 minutter)



Den første øvelse (variant A) kan bruges til oprydning hvis der er redskaber fremme fra tidligere øvelse, og som opvarmning til det nye tema.

Variant B kan er god til at få dannet makker-par. Hvis de går sammen 2 og 2 fra starten, er det hurtigt at sætte makkeraktiviteter i gang, hvor det giver mening senere. Husk at bytte, så alle prøver.

Opgaverne kan gennemføres rimeligt hurtigt. Vis dem hvordan de skal gøre, og lad dem abe efter.

Hvis kompetencerne ikke helt står mål med opgaven, er det bedre at tage lidt ekstra tid i de 2 første, og så springe den/de sidste over.



## RINGRIDNING

- A.** En eller flere af instruktørerne går rundt med kegler eller andre genstande. De holdes op mod de cyklende deltagere – eventuelt i skiftende højde. Opgaven er at køre frem mod instruktøren, og strække den nærmeste arm frem som lanse. Målet er at ramme hullet i keglen med 2 strakte fingre, eller gribe med ånden, og derved score en kegle. Instruktørens øjenkontakt bestemmer hvem der har lov at køre efter den aktuelle kegle. Genstandene sorteres efter farve, ved at de afleveres i den rette bunke på samlingsstedet. Hvis de har svært ved at gribe, så følg med et par meter
- B.** To deltagere cykler frem mod hinanden. Den ene strækker hånden frem foran sig, og peger frem med 2 fingre. Den anden har en kegle med og skal så sætte keglen på de 2 fingre.
- C.** Klassisk ringridning, hvor keglerne sættes fast på en snor med klemme, og deltagerne skal fange dem med fingerlanse, eller med en pind / rør. Den sikreste måde er at de kører langs med snoren, og den sværeste er at de kører under.







## HOFBAL

Alle cykler rundt med en træbrik, klemme eller en flad kegle, balancerende på hånden. I håndfladen er let, på håndryggen er svært.

- Keglen kan også balancere på spidsen, hvis der skal ekstra udfordring til.
- Øjnene skal ikke se på keglen, men holde øje med de andre. Det er et bal, og du skal sikre at du bliver set.
- Går det godt, kan du stable en kegle mere omvendt ovenpå. Og én til. Højde er status ved Hoffet.
- Det ene er i gang på cyklen, mens makkeren stabler op.
- Prøv med den anden hånd også.

Ro i krop og rutine i bevægelserne.  
Have fokus i hånden, uden at se på den. Øjnene styrer cyklen på automatpilot, mens bevidstheden styrer keglen.  
Hastværk er lastværk.







## SKYDEBANE

De cykler langs en linje, markeret af en kant, streg, kegler eller pinde.

Cyklisterne skal undervejs forsøge at ramme mål – der kan være forskellige mål og forskellige typer kasteskyts. Klassisk er det spande som mål, og bolde/klemmer som kasteskyts.

Det er også godt med forskellige distancer/højder og forskellige pointmuligheder.

Den ene del af makkerparret er en del af støtteholdet, der samler kasteskyts op og står for at udlevere det til skytterne. Skytterne får ammunition nogle meter før kastezonen. Lav afmærkede zoner for denne del også.

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

Gå efter præcisionskast, frem for lange kast.

Lette hænder, og rotation over hoften. Betyder neutral påvirkning ned i cyklen.





## VED TAVLEN

Tavlen kan være et bord, et stykke væg, barken på et træ, låget på en skraldespand.

Opgaven er at tegne med et stykke kridt – virkeligt eller virtuelt.

Målet er at klare opgaven uden at støtte med hænder eller fødder.

Her kan alle være i gang samtidig.

### Variationer:

- A.** Følge en dobbelt kridtstreg på en væg (sti), så nøjagtigt som muligt. Eventuelt bare pege på den med fingeren.
- B.** Kør forbi et træ, stolpe eller væg, og se hvor højt og hvor lavt der kan markeres, eventuelt bare med et håndklask.

### For ekstra sværhedsgrad: Gør det stående.

Det vigtige er at automatisere den cykelstyrende hånd, så den bruger det perifere syn til at orientere cyklens retning langs en mur.





# Fri hånd modul runde 2

## (5-10 minutter)



Mens der gøres klar til runde 3, kan de arbejde med 1 eller 2 af disse aktiviteter

### FLASHE ET HÅNDTEGN!

Gruppen kører blandet rundt i mellem hinanden.

- A. Når instruktøren giver signal, skal cyklisterne se op og finde deres makker, og vinke til hinanden.
- B. Ved passage og øjenkontakt hilser man på hinanden. Formen skifter jævnlig, ved at instruktøren råber den nye hilsen. Vinke, give hånd, high five, low five, fist bump, luftkys.

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

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

Signalgivning er kommunikation. Både for sjov og for alvor.







## FOSSIL-STAFET

Alle kører rundt mellem hinanden.

Alt efter gruppe-størrelse, uddeles der mellem 1 og 6 depecher – det kan være en kegle, et rør, en bold eller pind. Og gerne flere forskellige ting.

Når man er i besiddelse af en depeche, forstener den arm man holder den i. Den er stiv og holdes strakt ud til siden. Samtidig skal man af sikkerhedshensyn undgå skarpe sving og høj fart.

De andre cyklister kan så plukke depechen, ved at cykle forbi og overtage den. Men det skal være en passage bagfra. Man kører i samme retning.

Og så forfra, med en ny forstenet arm.

Hold tempoet indenfor deres sikkerheds-zone. Let tryk i styret og stabile hofter.







## STEN-SAKS-PAPIR

Gruppen kører rundt mellem hinanden.

Når 2 cyklister møder hinanden front mod front, skal de holde til venstre og ende med at køre rundt i en lille fælles cirkel. Samme vej rundt, så de kan se hinanden og have højre hånd mod den anden.

Opgaven er nu at duellere på sten-saks-papir.



## Fri hånd modul runde 3 (5-10 minutter)



Det er komplekse øvelser, flere fokuspunkter. Ofte vil det ikke fungere så godt i starten, men hurtigt vil de få automatiseret tilstrækkeligt til at mestre det. Bedre at give dem tid nok til at opleve det, end at prøve at nå for meget.

### ISVAFFEL

Sæt en stor cirkel med kegler, med max 2 meter mellem keglerne. En kridtcirkel er også fint.

Gruppen deles og de kører rundt i hver sin retning, den ene gruppe på indersiden og den anden på ydersiden.

De må ikke køre for tæt i rækken, så hellere dele dem i 2 hold ved 2 cirkler. Der skal være mindst en cykels afstand mellem dem. En cirkel på 8 meter i diameter passer fint til 16 personer (delt i 2 hold).

Først skal de 2 rækker tæt nok på hinanden til at lave highfives.

Derefter kan man sende 3-4 bolde ind i ydercirklen. Disse skal afleveres frem og tilbage mellem de to retninger.

Ydercirklen får nu kegler i 2-3 forskellige farver, og cyklisterne skal holde dem med bunden opad – som en vaffel.

Du beder indercirklen om at samle boldene i en bestemt farvet kegle, og derefter at flytte dem til en anden farve.

Er de rigtig dygtige, udvider du proceduren.

Bolden samles op fra én kegle, spilles til en makker på den anden side af midten, der så skal lægge den i den rette farve kegle.







## **CIRKELBOLD**

En gruppe på 4-5 personer kører rundt om en keglecirkel, der er cirka 3 meter i diameter.

- De kaster en bold til hinanden hen over cirklen, og skal prøve at kaste og gribe uden at bolden tabes.
- Bolden skal gribes i alt 3 gange i træk, uden at den tabes, for at score et point. Når de har scoret 3 point, og alle har haft hånd på bolden undervejs, flyttes keglene en halv meter længere ud.
- Hvis bolden derimod tabes 5 gange i træk, gøres cirklen en halv meter mindre.
- Prøv til sidst at vende cyklerne og køre den anden vej rundt.

Øvelsen stiller store krav til balance og rutine.

Roligt og koncentreret – samme tempo og stabil kant på cyklen.

De skal kunne køre med armen fri, og ikke bekymre sig om at cyklen følger cirklen rundt.

Ro på, og ikke have for travlt med at aflevere bolden.

# Fri hånd modul

## - ekstra øvelser



### DUEL

Banen består af et startsted, et arsenal og en skydebane.

Legen kan gennemføres solo, mod makker eller som stafet.

- De kører fra startstedet ud til arsenalet og samler deres skydeelement op – bold, klemme eller lignende.
- Lav en regel om hvor mange skud de må have med første gang.
- Herefter fortsætter de ud til skydebanen, der er en markeret cirkel (4 m diameter), hvor de skal cykle rundt på ydersiden og skyde mod målet i midten (kegle, spand etc.)
- Hvis de rammer ved siden af, skal de retur efter ny ammunition i arsenalet.
- Efter at man har ramt, skal man tilbage til målet. Overskydende skud afleveres i arsenalet på vej retur.

En sommervariant leges med cykelflasker eller vandpistoler, hvor det gælder om at ramme målet med vand. Der er dog risiko for at duellen kan udvikle sig...

### KLEOPATRAS PYRAMIDE

De henter keglerne ét sted og skal placere dem et andet.

Borde-bænke sæt fungerer godt, både enden af bordet og selve bænken.

De henter keglerne én af gangen, og skal så stable dem i en pyramide, uden at støtte med foden på jorden.

De starter med 2 for neden og én kegle ovenpå. Derefter bygges en ny på fra siden.

Udvidelse - Regler for farver, at der skal være farvelinjer vandret eller diagonalt.

Fokus på at være afspændt og holde sin linje.

Følge keglen "til dørs", det vil sige have øjnene på dens linje i den sidste fase.



# Opmærksomheds modul

normtid 15 - 20 minutter



Opmærksomhed trænes i mange af øvelserne, i alle de andre moduler. Derfor gøres dette modul kort. Det betyder til gengæld, at det er ekstra vigtigt at have fokus på at de har opmærksomheden ude i opgaven, og at cykel-håndteringen får lov at fungere på autopilot.

Aktiviteterne må gerne være køreteknisk lette, men opmærksomhedsmæssigt komplicerede. Første øvelse er den letteste.

Delt opmærksomhed er styrede skift i opmærksomheden. De flytter hele tiden deres opmærksomhed, så de ikke pludselig har overset noget.

Kortere forløb: Nøjes med én øvelse, og eventuelt med en kombinationsøvelse.

Længere forløb: Tag det hele med. Der er plads til variationer, som at kombinere et lyskryds ind i aktiviteten.





## BAGMANDEN STYRER

De går sammen 2 og 2, hvor den ene kører forrest rundt på en bane med kegler – der skal være stor afstand mellem markeringerne, så det bliver glidende kørsel med tid til opgaven.

Når de nærmer sig en kegle, skal frontmanden kigge bagud på sin makker. Makkeren bagved skal signalere: højre om eller venstre om. Det kan peges eller siges, alt efter hvor dygtige de er.

Husk at bytte for hver eller hver anden runde.

- A. Prøv også stående.
- B. En kombi-runde, hvor bagmanden både viser retning og om det næste stræk er stående eller siddende.

De skal starte langsomt, for begge skal lige have styr på opgaverne. Der er meget at huske.





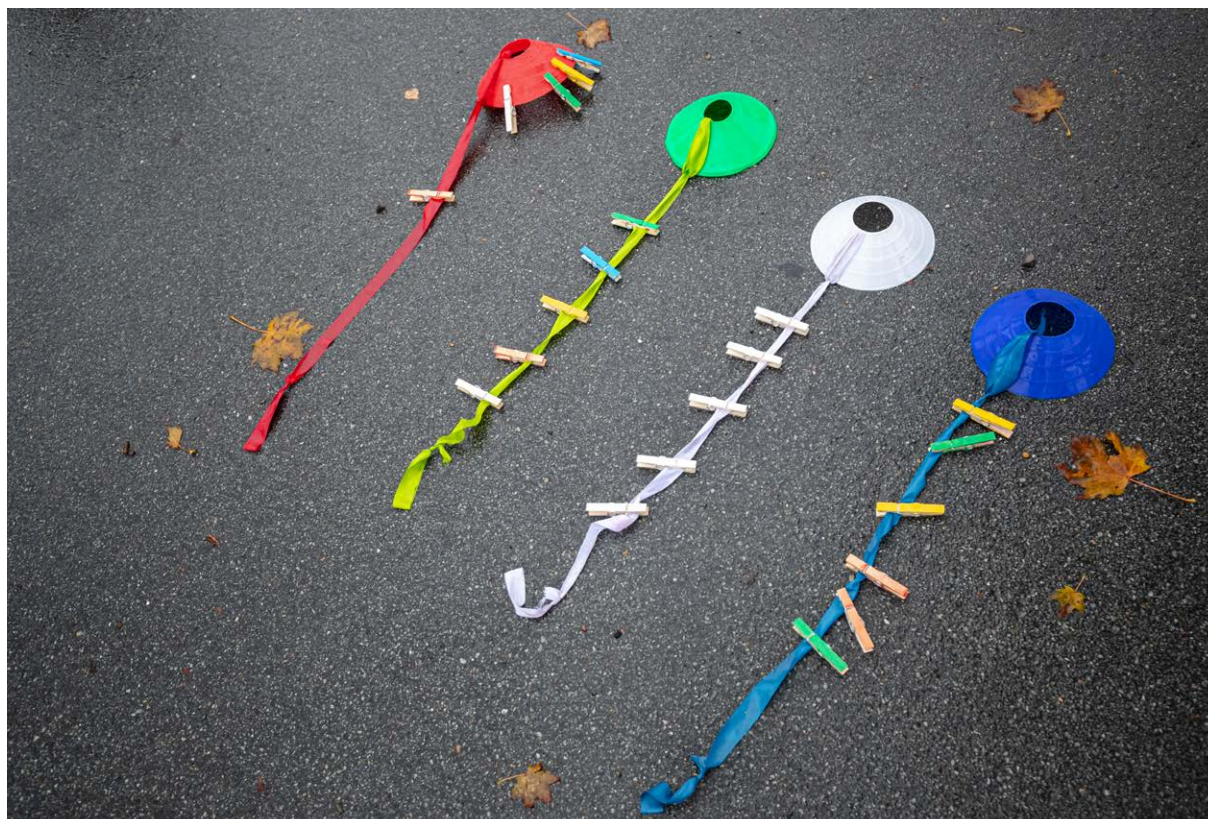


## KLEMMEKODE

På en rundstrækning placeres en række snore med en kegle i bunden. Alle deltagere får 3 klemmer, som de skal sætte på snorene - én klemme hver gang.

- Klemmerne skal nu fordeles, så der kommer 5 klemmer på hver snor. Er der klemmer til overs, skal de sidde på kanten af keglene.
- Når alle klemmer er placeret får de en ny opgave med at flytte klemmerne - klemmerne skal matche farven på keglen.
- Som det sidste skal de flyttes på ny, så der på hver snor skal være én i hver farve. Resten skal i en depotspand.

De må gerne støtte med foden, når de plukker eller planter en klemme, men det er noget mere cool at gøre det med begge fødder på pedalerne.







---

## CYKLEN KAN MAN REGNE MED

Tal spredes ud over et større areal, så de er nemmere at se.

Et andet sted står et par spande med terning i. Det kan for eksempel være på et bord-bænke sæt. Deltagerne går sammen 2 og 2, og opholder sig i en skiftezone midt i mellem/et 3. sted.

- Holdet har en markør som de skal huske farve/form på. Og så skal de vide hvad det højeste tal er uden på arealet.
- Første mand kører over og slår med terningen. Herefter lægger han holdets markør ved det tal terningen viser. Samtidig med at markøren placeres, må den anden slå med terningen.
- Når de passerer hinanden i skiftezone, skal de have styr på hvilket tal deres markør ligger ved. Det nye tal lægges til det de har og den som slået med terning kører ud og flytter keglen til det nye tal. Mens makkeren kører til nyt terningkast.
- De fortsætter efter tur, hvor det nye terningslag lægges oven i puljen. Når de har passeret det højeste tal, regner de modsat til de har passeret 0 igen.

# Opmærksomhed kombinationsøvelse



## LYSKRYDSDS

Mens de cykler rundt, og koncentrerer sig om den aktivitet de er i gang med, skal de holde øje med lyskrydset. Hver gang lyset skifter, skal de reagere på det. Rød betyder stop, grøn betyder kø.

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 gården, når blot de cyklende har frit udsyn til keglen.







## **BØLGE**

De cykler rundt med fokus på deres opgave. Når instruktøren råber "Klar til Bølge" – kigger alle op og holder øje med instruktøren.

Instruktøren peger ud på en startperson, og drejer sig roligt omkring, så fingeren får peget hele vejen rundt i området.

Det er instruktørens finger der styrer bølgen, og når man rammes af fingeren, rejser man sig op og sætter sig igen.

## **Fælles færdsel modul** normtid 20 - 25 minutter



De fleste aktiviteter involverer fælles færdsel, men her er det i fokus og der stilles større krav.

Kortere forløb: Nøjes med runde 1

Længere forløb: Alle øvelser med, og god tid når det er sjovest!

## **Fælles færdsel modul runde 1** (10 minutter)



Par-øvelser til start. Første øvelse er en god aktivitet, mens der gøres klar til mere.

De andre kan indgå i en opgavebane, hvor de skal skifte mellem opgaverne undervejs. Adskil opgaverne ved at bruge forskellige markeringer





## SIDEVOGN

De cykler ved siden af hinanden. Og skal følge en bane af kegler rundt, ved at de kører på hver sin side af keglene.

### Variationer:

- A.** Forbundet med en snor der holdes fast mod håndtaget, og hvor den anden ende er sat fast i hver sin side af en kegle med en klemme. Keglen hænger så mellem dem.
- B.** Hånd i hånd på hver sin side af en slangerække af markeringer.
- C.** De får hver sin farve, og skal placere sig ved keglepar, som keglene er placeret. De skal altså jævnligt bytte plads.
- D.** Hånd på skulder (den nærmeste), på hver sin side af lige markeringsrække.
- E.** Stoppe på hver side af enkeltstående kegler, og stå stille med støtte på hinandens skuldre, og så starte igen uden at have fødderne nede.
- F.** Skal det være rigtig svært, så kan man prøve det samme – stående.

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 med makkeren ud af øjenkrogen.





## FINGERKROG

2 rækker kegler løber langs med hinanden. Først tæt sammen og efterhånden med større mellemrum – op til 2 meter.

Man går sammen i par, cykler frem mod den smalle ende, og fortsætter på ydersiden af hver sin keglerekke.

Man skal holde hinanden i fingerkrog. Og så gælder det om at se hvor langt man kan komme ud, inden man taber fingerkrogen eller rammer keglerne.

Man kan også holde en kegle mellem sig, forbundet med to snore.

Ro i krop og rutine i bevægelserne. Strække sig til siden og bibeholde cyklens balance.

Pas på ikke at forstyrre makkerens balance, men gå efter egen yderposition uden at trække.

Græsplæne er en fordel, så tør de mere.



## Fælles færdsel modul runde 2

### (10 - 15 minutter)



Der er plads til 1 eller 2 af øvelserne. De vælges ud fra vilkår og gruppens niveau.

Øvelserne kan også bruges til lege i andre sammenhænge, men så er det bedst at varme op med noget mere enkelt.

Det er godt at ramme noget der fanger dem, så der bliver tid til at rydde op/stille op.

### **VAGABONDEN**

Alle går sammen 2 og 2, og cykler rundt ved siden af hinanden.  
2-4 trækkes ud og bliver løse vagabonder.

- Når vagabonden trænger til selskab, gælder det om at køre hen ved siden af et par så de nu er 3.
- Herefter falder den anden yderperson fra og bliver en ny vagabond.
- Det er altid den ældste (ikke den nye) i parret, der bestemmer hvor de skal hen.

Øvelsen kan også gennemføres med 3 i hver gruppe hvis de er mange.

Det kan være nødvendigt med en regel om at man ikke må prøve at stikke af fra vagabonden.

Slap af og kig frem.





## PAKÆSEL

Alle færdes i blandet flok, undtagen hver 5 som cykler rundt i stabile runder uden skarpe hjørner – de er pakæsler.

- De skal cykle med vandret ryg (overkroppen ned over styret).
- De andre cykler hen ved siden af og skal lægge klemmer, kegler eller brikker på ryggen.
- Når det lykkes at cykle med 5 genstande på ryggen, er det tid at skifte pakæsel.

Lad arme og ben fjedre. Lad cyklen følge jorden, mens overkroppen svæver som en gondol på en wire.

Stol på at dem der kommer tæt på, holder den afstand de skal, og hold selv fokus på balancen og ruten. Hold linjen.





## LYNLÅS

De skal køre i en lang række. Den kan eventuelt deles ved store grupper (over 20). De cykler med 1-2 meters mellemrum.

- De kodes hver anden, så de skal køre højre eller venstre om forhindringer. Det betyder at man skal en anden vej, end den der kører foran.
- Forreste person vælger vejen og giver kommandoen, for eksempel "lynlås skraldespand"
- I starten kan det bare være enkelt kegler eller instruktøren (prøv at filme det "indefra"). Efterhånden større og længere objekter.
- På den anden side af forhindringen lukkes lynlåsen igen, og de skal finde ind på deres plads.
- De skal kunne holde tempoet og afstanden, så de naturligt kan glide ind på plads igen.

Når vi cykler i trafikken, er det vigtigt at vi bibeholder en sikkerheds-afstand hele tiden, tilpasset det tempo vi kører.

Med Lynlås for de en fornemmelse af det, på en sjovere måde

## DOBBELT HELIX

Et ulige antal kegler sættes op til slalombane med 3 meter mellem hver. Gerne mere end 5 kegler.

- Kegler i anden farve sættes ved siden af de yderste kegler, men på hver sin side (eks. begge 2 står på højre side).
- Dette er startporten man kører igennem, så man for eksempel altid starten ind i banen på højre side, uanset fra hvilken side man kommer.
- Nu kan den gennemkøres fra begge sider samtidig, da cyklisterne passerer keglerne på hver sin side, men det kræver stor opmærksomhed.

Hvis de fanger det, kan den også køres som stafet, hvor holdene har hver deres bane, og der må være 4 i gang per hold.

Man kan have start fra begge ender, eller en ud og hjem tur.

Det betyder også at den kan lægges ind i en længere bane, hvor ruten krydser sig selv.

Eller det kan være en blind sidevej (ind og ud af samme sti), på en runde med risiko for kødannelse.

# Afslutnings-modul

## 15-30 minutters aktivitet



En prøvebane sættes op, dels under den foregående øvelse, og dels mens den forklares for deltagerne. Den består af 6 elementer, og dækker modulerne der er berørt i løbet af træningen.

Rækkefølgen af elementerne bestemmes af stedet. Det skal være let at komme rundt, og der skal være god plads. Er der materialer nok til rådighed, kan der sættes 2 forløb op, så der er mindre risiko for kø. Men de 6 opsætninger skal ikke være i en bestemt rækkefølge, og starten kan placeres hvor der er plads til cykeldepot – for nemheds skyld kan man med fordel bruge start/stop prøven som første og sidste opgave.

- Holdet deles i teams, hvor én cykler og den anden hjælper med at huske, samt holder øje med hvor godt den cyklende klarer sig.
- Efter opstilling og forklaring, kan eleverne prøve køre banen en eller 2 gange (2 elementer bliver først aktuelle, ved selve prøven). Der spares tid, ved at de får lov til at prøve et par ture lige efter forklaringen, hvor fokuspunkterne for bronzeturen råbes højt. Den sværeste opgave her er at huske det hele.
- Når de får instruktion, er det en god idé at bruge tiden på at de går opgaverne igennem, mens man siger fokuspunkterne. Vil man hjælpe dem på vej, kan man stille skilte op, der viser opgaverne – en ved foto, med tekst eller begge.
- Selve prøven gennemføres med makker som gående observatør / hjælper. Og så bytter de efter hver runde.

Er der cyklister der ikke har klaret bronzeturen efter andet forsøg, kan de få en tur mere med instruktøren som hjælper bagefter.

Holdene sendes af sted med cirka 10-20 sekunders mellemrum.

Banen kan også dække de køretekniske udfordringer i den lille cyklistprøve fra Rådet for Sikker Trafik.

Banens opgaver kan løses på 3 niveauer - bronze, sølv og guld. Alle 3 er godkendte resultater.

Tiden tillader sjældent at de kan prøve alle 3 udgaver.



# Cykelprøve

## Stop/start



2 spor markeres med cirka 5 meters mellemrum. Sporene skal være omkring 40 cm brede og 3-4 meter lange.

I den ende af hvert spor, der peger væk fra de andre opgaver markeres et felt på 1 meters længde, ved at lave 2 tværstreger.

I startsporet starter de med cyklen i 1 meter boksen, og i stopsporet skal de stoppe med forhjulet i boksen.

Bruges opgaven som startsted, fungerer de 2 spor som hver sin prøve.

Er det en opgave undervejs rundt, skal de cykle ind via stop-sporet. Trække cyklen over til det andet spor, hvor der startes fra feltet.

Mellemrummet mellem de 2 spor kan, efter lokalitet, fungere som fodgængerfelt med striberne markeret, eller som arbejdsfelt hvis der er et sted med kanter og huller

Opgaven lyder at starte fra startfeltet, efter at de har orienteret sig bagud om det er ok med makkeren (thumbs up).

Ved ankomst skal de markere med stopsignal inden de kører ind i sporet, og derpå stoppe helt i feltet.

Cyklen skal holdes indenfor sporenes yderlinjer.

- Bronze – som beskrevet.
- Sølv – cyklen skal stoppes med forhjulet præcist mellem 2 kegler for enden af stopsporets slutfelt. Keglerne placeres så mellemrummet er max. 15 cm
- Guld – nu skal de også lykkes med at starte og forlade startfeltet, ved at køre mellem tilsvarende keglemarkeringer for enden af startsporet.



# Cykelprøve

## Balance / position



3 limbosnore sættes op med 3-5 meters mellemrum.

Snorene sættes op efter mulighedernes princip, enten på tværs af ruten, eller på langs (hvis der for eksempel er en søjlegang).

Snorene markeres med kegler, der sættes fast med klemmer – dels for at de bedre kan orientere sig i forhold til snorens placering, men også for ekstra sværhed.

Højden må gerne varieres. Det skal være en udfordring at køre under, men fuldt ud realistisk for alle.

- Bronze – Når de har passeret under en snor, skal de i mellemstykket op og stå med strakt arme og ben, inden de når ned under næste snor.
- Sølv – deres makker giver dem en farve inden første snor, og de skal med hovedet ramme den farve kegle med hjelmen.
- Guld – På stykket mellem snorene skal de både stå op, og slippe styret med den ene hånd.





# Cykelprøve

## Slalom



6 - 8 kegler markerer en slalom bane. Afstanden falder fra 3 meter i de første 2 mellemrum, til 1 meter det sidste.

- Bronze – køre slalombanen og vise af de 2 første gange der er portmarkering.
- Sølv – ved den sidste kegle tager de en "æresrunde", og kører gennem det sidste mellemrum én gang til
- Guld – ved de 3 sidste kegler, sættes der ekstra kegler en meter længere ude til hver side. De skal nu køre slalom mellem de 3 linjer, som skulle de passere et bom-anlæg.





# Cykelprøve

## Gaffel



Banen består af et 60 cm bredt spor, der efter 3 meter deler sig i 2 parallelle spor på hver 30 cm i bredden. Disse løber yderligere 3-4 meter.

Kanterne af sporene, må ikke røres med dækkene.

De bestemmer selv om de vil stå eller sidde.

- Bronze – inde i det første spor viser de af, og viser hvilken gren de følger.
- Sølv – inden de kører ind i det brede spor, skal cyklisten kigge sig tilbage over venstre skulder, hvor makkeren peger til højre eller venstre. Og det er så det spor der skal bruges, hvilket de skal nå at vise med deres egen markering.
- Guld – Når de har fået en retning af deres makker, skal de gennemføre hele turen mens de viser af til den side.





# Cykelprøve

## Makkerlinje



Der markeres en lang linje på 6 - 8 meter.

Linjen må gerne have bløde sving, hvis lokaliteten kræver det.

Cyklisten kører på den ene side af linjen, mens makkeren går på den anden side.

Cyklen må ikke røre ved linjen.

- Bronze – Lægge hånden på makkerens skulder, og følges en meter på den måde.
- Sølv – cyklisten skal støtte ved makkerens skulder eller ved at holde i hånd. Hele vejen fra start til slut.
- Guld – Makkeren går langsomt oven på linjen, og cyklisten skal nå at prikke på sin makkers skulder, cykle bagom over på den anden side, og nå at prikke den anden skulder også.



# Cykelprøve

## Lyskryds



3 steder på turen passerer cyklisten en farvemarkering. Det kan bare være en kegle et par meter ved siden af ruten, men de skal stå i passagerne mellem opgaverne. De må gerne stå, så det ikke er samme side hver gang.

De må også gerne skifte plads mellem bronze, sølv og guld-turen.

De 3 markeringer skal have samme farve som 3 klemmer hver deltager får udleveret inden start. De kan bæres på cykelkurv, kabler eller på tøjet.

Det er makkerens opgave at samle klemmerne op undervejs, da de skal bruges igen ved næste runde. Og for ikke at gøre det for let for dem der følger efter.

- Bronze – det lykkes at droppe klemmerne ved den rigtige farve.
- Sølv – alle klemmerne er landet indenfor en meter af markeringen.
- Guld – Klemmerne er landet indenfor 30 cm af markeringerne





# Køreteknisk vejledning



## Start og stop

Starten skal hente momentum både gennem afsæt fra jorden og pedaltråd. Starttrådet skal begynde med pedalen lidt foran toppen. Når man sætter af fra jorden, vil kroppen presse pedalen ned og cyklen frem.

Lige så snart man lander på sadlen, gælder det om at finde neutral vægt i styret. Det må ikke føles som om man læner sig ned i styret.

Hvis man starter ved kanten af vej eller sti, er det vigtigt at se bagud, om der er andre på vej.

Ved nystart, glat vej, trængsel, hældende underlag eller en tungt lastet cykel, starter man stående foran sadlen – hver gang. Lodret cykel og vægten centreret omkring pedaler og sadel – let tryk i styret.

Ved stop er første opgave at geare ned til startgear og orientere sig bagud. Så begynder man at tage farten af, hæver venstre hånd til stop tegn, og til sidst bremser man helt ned. Man skal slippe bremsen inden man flytter foden ned på jorden, for ikke at få vægt på styret.

### Start:

- Start med foden på øverste pedal, og se om der er fri plads.
- Hold vægten mest på fødderne, indtil bagdelen kommer på sadlen – lette hænder
- Kig frem, kig frem, kig frem

### Stop:

- Vælg gear til næste opgave og se bagud.
- Giv stop tegn og få farten ned.
- Tunge fødder, lette hænder.

## Balance

Balancen mærkes i hænder, fødder og bagdel. Hvis det ikke føles som når man ruller stille hen ad en lige cykelsti, så er balancen forskudt. Især hænderne er gode at bruge – er der mere tryk eller træk i en eller begge hænderne.

Balancen kompenseres ved at flytte sig frem, tilbage eller ud til siderne, brystet ned mod styret eller væk fra det.

## Bremse

Bagbremsen er mest sikker, da baghjulet er retningsstabilt. Til gengæld vil nedbremsning flytte vægten frem, og give baghjulet mindre greb i underlaget.

Forbremsen får omvendt automatisk mere vægt og bremsekraft, og er af samme grund langt mere effektiv. Men da forhjulet samtidig kan bevæges i forhold til stellet, stiger risikoen for at hjulet vinkler eller skrider. Samtidig kan høj fart og forbremse medføre en kolbøtte med cyklen.

Hold cyklen lodret og køр lige ud, brug begge bremser, få vægten bagud så hænder føles neutrale.

Man kan ikke bremse for meget. Det er mere normalt at bremse for lidt eller for sent.

At bremse i tide, er også at vælge et godt sted og orientere sig samtidig. Kig op!

## **Bremse:**

- Begge bremses
- Lodret cykel
- Neutrale hænder

## **Gear og pedaler**

Gear gør det muligt at kunne træde i et passende tempo, uanset hvor hurtigt man kører.

Det anbefales at køre med en kadence på 60-90 omdrejninger i minuttet – det er personligt hvad der føles rigtigt, men det må ikke føles tungt og huggende.

Man skal træde rundt med pedalerne, når man skifter til et nyt gear, så gearet kan "finde på plads".

Og det gøres bedst ved kortvarigt at træde pedalerne rundt med mindst muligt tryk.

Det betyder også at man skal huske at skifte gear inden stop og inden stigninger, mens pedalerne kan trædes let.

Man står bedst på pedalen, hvis man placerer foden med den brede del midt på pedalen (lige bag ved den linje hvor tæerne sidder fast).

## **Gear**

- Let tråd
- Pedalen lige under fodens brede sted

## **Styring**

Ved sving i fart, er det bedst at kante eller læne cyklen.

Det er en fordel for stabiliteten hvis vægten flyttes til "ydersiden" af cyklen, altså modsat den side cyklen er kantet imod.

Man kan flytte overkroppen så man er lodret over styret, og få vægt i den yderste pedal ved at træde den i bund.

Man kan dreje det inderste knæ lidt ind mod svinget, eller løfte den yderste albue, hvis farten er høj og cyklen skal lænes lidt ekstra.

Et tungt forhjul er sværere at styre med. Derfor skal man ikke bremse kraftigt eller få vægten for langt frem, mens man kanter cyklen. Få styr på farten inden svinget, og ret cyklen op, hvis det er nødvendigt at bremse.

Skal man liste rundt om et hjørne eller gennem en bom, virker det drejede sving bedst.

Prøv at holde cyklen så tæt på lodret som muligt, mens styret drejes efter den ønskede retning.

Man kan både bremse og træde, hvis bare cyklen holdes lodret og vægten neutraliseres (lette hænder).

Læn kroppen lidt ind over svinget for at bevare cyklens ligevægt, ved at strække den "yderste" arm.

Tag et stort sving med forhjulet, for at gøre plads til baghjulet, der gerne vil "tage genvejen" og automatisk køre tættere på svingets midte.

For begge typer gælder at cyklen følger øjnene, så løft blikket og kig i den retning cyklen skal. Det er også det sikreste så man ved hvad der kommer.

## Styring:

- Tunge fødder og lette hænder
- Kantede cykler skal ikke bremses
- Kig frem, kig frem, kig frem

## Fri hånd

Det vigtigste er at man letter hændernes tryk ned i styret. Enten ved at man flytter vægten tilbage på sadlen, retter overkroppen mere op eller skubber umærkeligt mere fremad med den hånd der stadig har fat i styret.

Derfor er det også lettest at arbejde med fri hånd, mens man sidder i sadlen.

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.

Hold øje med deres linje. Kan de løse opgaven uden at slingre og miste retningen?

## Opmærksomhed

Når man lærer at cykle, vil fokus i starten være på cyklen, for det er den der giver udfordringerne.

Det vi ser lige på, er vores fokusfelt, men kontraster og bevægelser er også synlige uden om fokusfeltet.

Det perifere syn er godt til at stabilisere ens retning, og holde halvt øje med om tingene går som man regner med.

Opmærksomhedstræning handler i høj grad om at automatisere evnen til at håndtere cyklen, uden at det forstyrrer ens fokus i at være optaget af andre opgaver.

Det meste af tiden skal fokus være omkring den retning cyklen skal. Retningsfokus vil være med til at bestemme hvor cyklen naturligt driver hen, og andre vil tolke denne opmærksomhed som vejledning for dine handlinger.

Højere fart kræver at du ser længere ude på afstand, hvor i mod den lave fart ofte er forbundet med nære opgaver.

Stor kompleksitet og høj fart kræver flere opmærksomheds-skift, da man er nødt til at nå at se det hele.

Den maksimale hastighed skal aldrig være større end øjnene kan følge med til.

## Fælles færdsel

Når man cykler tæt på andre, er det bedst at vælge et let gear. Et som man kan træde rundt, selv om 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 i gruppen og trafikken. På den måde er man bedre forberedt og ser forandringerne tidligst muligt.

Hold så vidt muligt 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 overhale, skal man orientere sig fremad, for at se om der plads til at man kan finde ind på en ny fast plads længere fremme. Derefter skal man kigge bagud, og sikre at der ikke er en anden på vej til at overhale.

Ved at orientere sig i forhold til omgivelserne på denne måde, sender man også et signal om at man har tænkt sig at skifte plads / bane.









[www.danskskolecykling.dk](http://www.danskskolecykling.dk)

**Kontakt:**

**Kim Bremer**

**Projektleder**

**Mail: [kim@danskskolecykling.dk](mailto:kim@danskskolecykling.dk)**

**Mobil: +45 31346452**



**NORDEA  
FONDEN**  
Vi støtter gode liv