



LEKTIONS-MODULER FOR INDSKOLINGEN – CYKLING

**NORDEA
FONDEN**
Vi støtter gode liv

DANSK
SKOLECYKLING 

Indhold

Moduler

• INTRO	s. 3
• BALANCE	s. 4
• BREMSE	s. 10
• STYRING	s. 15
• FRI HÅND	s. 25
• OPMÆRKSOMHED	s. 33
• FÆLLES FÆRDSEL	s. 37

Cykelprøve	s. 42
------------------	-------

Køreteknisk vejledning	s. 49
------------------------------	-------

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.

Har alle børn ikke hver sin cykel og ved mange delecycler skal der være mest fokus på baner, og mindre på tekniske øvelser.

Dansk Skolecykling

www.danskskolecykling.dk

Kontakt:

Kim Bremer

Projektleder

Mail: kim@danskskolecykling.dk

Mobil: +45 31346452

Intro-modul

5-10 minutters aktivitet



Hvis det er nødvendigt med en aktivitet, indtil alle er samlet og klar.

Man kan også lade dem cykle rundt på en bane, eller bare lade dem vente med cyklerne.

TALRÆKKEN

Tal spredes, og der gives en retning og en opdeling af området.

De må kun køre én vej rundt, og alle skal samme vej.

Et tal "plukkes" ved at løfte foden frem mod tallet i det man passerer.

- Tallene skal findes i rækkefølge.
- Bagfra
- Lige eller ulige i rækkefølge
- Rækkefølge, med de ulige på højre side og lige på venstre.

For de lidt dygtigere og veldisciplinerede.

PORTLAND

Kegler i 3-4 farver spredes parvis (samme farve), så der er 4-6 porte i hver farve. Det er bedst hvis de danner en form for bane, men med god spredning.

De skal køre alle porte i samme farve. Skifte farve efter hver runde.

Der kan suppleres med forskellige regler.

- Op og stå i porten.
- De skal køre rundt om porten, og igennem porten bagefter. Er de nye, er denne øvelse god til at undgå at de kører sammen midt i porten.
- Løfte fødderne ved portene.
- Stritte med fingrene på den ene hånd.

For de helt unge, nye eller utrænede:



Balancemodul

20-25 minutter



Er der kun kort tid (10-15 minutter), bruges tiden på banen (runde 3), hvor aktiviteterne introduceres undervejs. "Cykelspor" samt et "stop/start" punkt, kan med fordel tilføjes som en del af banen.

Er der god tid (30-45 minutter) og brug for rutine, introduceres og trænes alle elementerne enkeltvis, og derefter sættes de sammen til bane. Sørg for at der er træningspladser nok, så der ikke opstår alt for meget kø.

Balancemodul – runde 1

(knap 5 minutter)



SIKKERHEDSSTART

- Stå overskrævs hen over cyklen, med den ene pedal nede. Sæt foden på den øverste pedal, træd ned og slip jorden med den anden fod, så du ruller fremad og kan få bagdelen på plads i sadlen.
- Begge fødder skal nu hvile på pedalerne.
- 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.
- 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.

De skal være nogenlunde automatiseret på balancen før denne øvelse.

Øvelsen hænger sammen med den periode hvor sadlen hæves til et funktionelt niveau. 1-2 cm ad gangen.

Balance modul – runde 2

(5-8 minutter)



CYKELSPOR

Lægge 2 rækker kegler / brædder / snore / kridtstreger på jorden, med 20-40 cm i mellem.

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

Først en dobbeltrække på et par meter. Derefter én mere, lagt med et mellemrum efter den første sektion.

Mellemrummet giver muligheden for at klare ét forløb, og opleve det som en succes. Og så tage anden del med når der er overskud.

Herefter kan sektionerne udvides med flere.

De kan forbindes, så mellemrummene forsvinder.

Der kan komme en lille vinkel på.

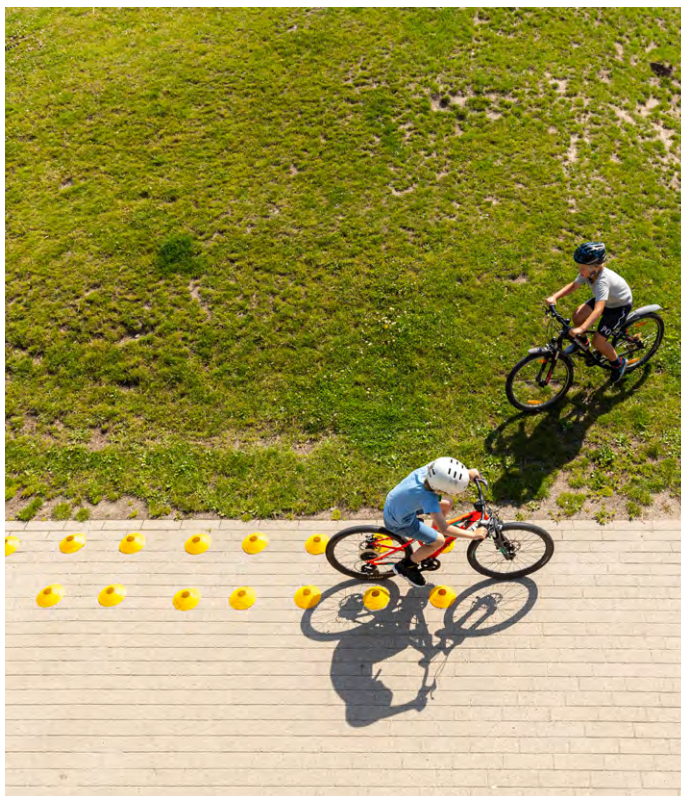
Placere objekter (høje kegler, papkasser eller lign.) langs kanten, så du kan komme uden om uden at forlade "stien". Men stadig skal styre dit fokus fremad.

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

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

Samtidig er det lettere at køre lige, hvis man har øjnene rettet mod udgangen / målporten – så hvis det er svært, sættes målporten i en anden, og gerne markant, farve.

"Hold øje med den røde port"



Eventuelt ekstra

– hvis kompetencer og tid tillader det:



PLANKEN UD

De skal køre op på en planke, prøve at holde sig på den, og køre ned igen ved den anden ende.

Hvis muligt er det godt med variationer i størrelser, for at bevare gejsten. Fra let til sværere = bredden kan ligge mellem 30 cm til 10 cm, længden fra ½ til 3 meter, højden mellem 1 og 5 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.



Balancemodul – runde 3

(10-15 minutter)



Danne bane-rundstrækning sammen med "Cykelspor" og "Planken ud" hvis de har været i brug. Stop/start punkter hvis der er god plads eller mange cyklister. Elementerne introduceres ét af gangen, og variationer kan bruges når hele banen er aktiveret.

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 en gang imellem. Skift mellem fødderne.

Variationer:

Lettere

Man sidder som man plejer, og rejser sig kun når man kører forbi den farve man har fået.

Sværere

Prøv at skubbe 3 gange, og se hvor langt du kan glide.

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 for at skabe fremdrift.

En vigtig øvelse i sammenhæng med at man træner start afsættet, og hvis de skifter til ny og højere cykel.





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.

På den måde skaber du en farlig og en "ufarlig" mur. Det gælder derefter om at komme igennem uden at røre murene. Som på billedet kan instruktøren eller læreren også være en aktiv 'mur'.

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

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

Kig 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.





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 afmærkning op – dette 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 eller billeder

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

Stadig passe på de ikke får alt for meget vægt ned i styret.

Fælles oprydning af grej, ind til samlingspunktet.



Bremsemodul

normtid 20 minutter



Kortere forløb: Nøjes med runde 2, og start fra en ende.

Længere forløb: Få alle elementer med. Det anbefales dog ikke at gå over en halv time, da det risikerer at blive kedeligt og ensformigt. Så hellere finde en ekstra leg i øvelsesbanken som afslutning.

Bremsemodul runde 1

(5+ minutter)



Her er målet at få overblik over deres kompetencer.
Hvad skal vi have fokus på i runde 2?

Alt efter gruppens størrelse, kan denne runde også handle om at få sat redskaber op til runde 2

STOP RÅB

De cykler samme vej rundt.

Når instruktøren råber "Stop!", skal de bremse ned, og stå stille med den ene fod på jorden.

Det kan både være sikkerhedsstoppet, eller med den ene fod ud til siden og bagdelen på sædet.

Variationer for større sværhedsgrad:

- A.** Nå at vinke til instruktøren mens de står stille.
- B.** De deles i 4 farver, og instruktøren angiver hvilke farver der stopper.
De andre skal så være vågne og slippe uden om uden at ramme.
- C.** 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".

Vægten af styret og ned i pedalerne, så er cyklen i bedre balance.

Bremse med stopbom-medhjælper



EKSTRA MULIGHED HVIS DER ER UDFORDRINGER FOR NOGLE

Som et ekstra element, kan der være et ekstra stoppested.

Instruktøren står med skuldrebredde mellem fødderne og hænderne fremme til greb.

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

Hjælperen har mulighed for at gribe styret og støtte balancen, hvis det er ved at gå galt.

Helt i begyndelsen kan man som hjælper holde cyklen, lade dem blive siddende i sadlen, og bare træde til side og sende dem videre (starthjælp).

Det er godt hvis de lærer at bruge både pedalbremse (baghjul), og håndbremse (forhjul).

Sig deres navn højt, så de ved at det er deres tur. Og de andre ved at de skal køre forbi.

Stopbom øvelsen giver god mulighed for smil og øjenkontakt – og giver dem større sikkerhed og tryghed. Man er tæt på med fokus og vejledning. Samtidig kan man have fokus på om de har fanget det med fodbremse.



Bremsemodul runde 2

(15 minutter)



De 4 øvelser er placeret efter progression. Det betyder måske at der kommer en differentiering undervejs, men det er lettest hvis alle følges gennem øvelserne.

Hvis nogle er meget mere dygtige, kan de begynde at træne stoptegn med venstre hånd, mens de deltager i øvelserne.

PORTLAND

Porte markeres med kegler, brikker eller ringe tegnet med kridt.

Der skal være god plads mellem stederne og der skal være nok af dem. De placeres så de står parvist i samme farve. 20 – 30 cm mellemrum. De kan med fordel placeres så portene tilsammen indikerer en rute rundt i området, men farvemæssigt er de spredt godt.

Hvis man selv placerer første kegle, kan ungerne få en kegle hver, som de så finder en port-plads til.

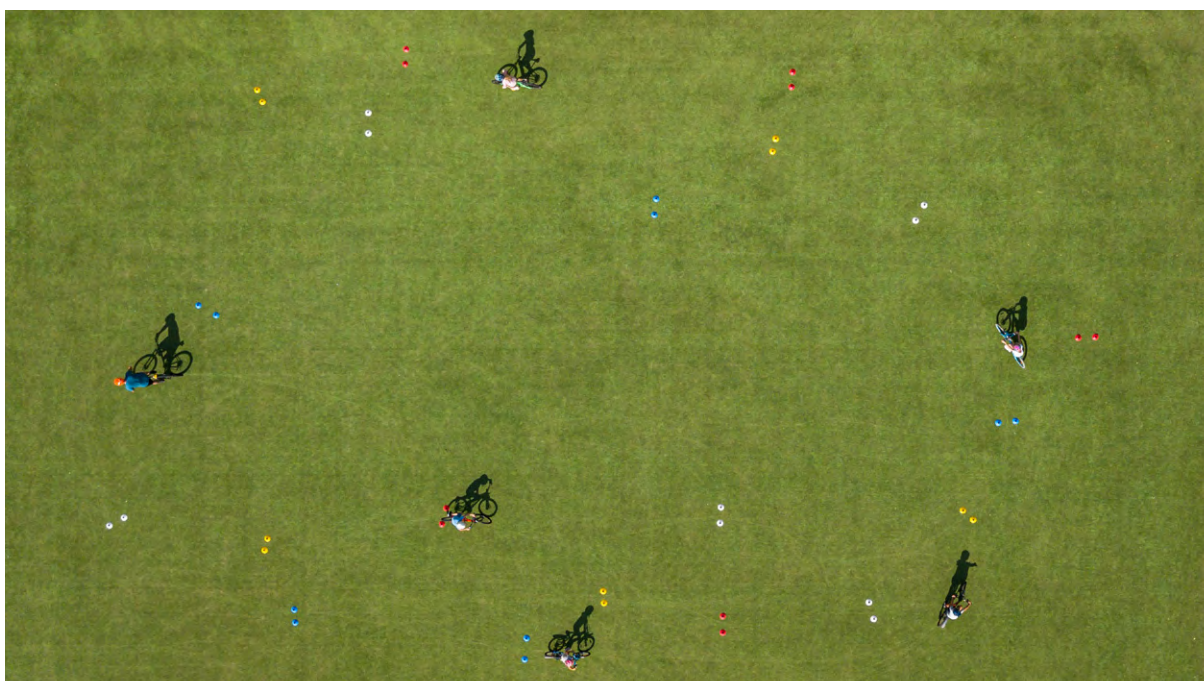
De skal nu køre alle porte i samme farve. Ved hver port skal de bremse ned så hjulet står imellem keglerne. Først er det forhjulet, og så prøver de et par runder med baghjulet

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 med at køre igennem.

De skal lære at holde vægten på sadlen eller pedalerne, bremse ned til næsten-stop, og derefter sætte fødderne på jorden.

Det gælder om at slippe en eventuel vane med at hoppe frem og bremse med fødderne på jorden.

Lette hændernes tryk i styret, og se frem om der er plads.



Bremse-skydeskive



"Landingssteder" markeres med kegler eller ringe tegnet med kridt, på samme måde som Portland. Der skal være god plads mellem stederne og der skal være nok af dem.

De skal prøve at lande med foden præcis på markeringen, samtidig med at de står med den anden fod på pedalen. Skifte mellem højre og venstre fod hver gang.

Hvis de flytter en markering ved stoppet (bevidst eller ved uheld), skal de parkere cyklen og reparere porten.

Som variation - gælder det om at køre hen til en kegle, og parkere forhjulet lige ved kanten af keglen. Man skal parkere på højre side af keglerne i én farve, og på venstre side, hvis keglerne har en anden farve.

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

Det gælder om at undgå at vægten ved nedbremsningen flyttes over i styret. Forklar dem om princippet bag "lette hænder", og gentage det ofte mens aktiviteten er i gang.



Bremsebingo



Genbrug den port-opstilling I allerede er i gang med.

Træk en farve (klemmer i pose) og slå med en terning. Nu skal de hurtigst muligt gennemføre præcist det antal stop, med forhjulet i en port i den rigtige farve. Klemmen beholdes på styret/blusen, og en ny trækkes når én farve er klaret.

Det vil ofte betyde lidt højere fart, hvilket netop er målet – at skulle bremse ned fra en højere fart, men stadig kunne neutralisere vægten i styret – "lette hænder".



STOPPE EFTER FARVEKODE

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 bremse cyklen ned, så "fodens farve" vender mod keglen med samme farve.

Det betyder at de skal stoppe på ydersiden af porten, med klemmen i den rigtige farve ind mod porten. Det skal være ydersiden, for at undgå "falsk farve" på den ene fod.

Se opgaven på vej mod brikken, fokus på hvor dit forhjul skal være.

Fokus er på deres evne til at være opmærksomme.

Styring modul

normtid 25-30 minutter



Kortere forløb:

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

Længere forløb:

Her er der tid til hele pakken, inklusiv ekstra øvelser.

Styring modul runde 1

(10 minutter)



Det er vigtigt at de forstår og lærer at bruge "drejet" eller "kantet" sving bevidst.

Så de kan træffe et valg om teknik ud fra opgaven.

Man skifter retning ved at dreje styret eller kante cyklen. Jo mere drejet styr eller jo mere kantet cykel, jo skarpere drejer man. Har man fart på, virker det kantede sving bedst. Skal man liste rundt om et hjørne, virker det drejede sving bedst. De fleste sving er en blanding af de to metoder.

DREJET SVING

Ved skarpe snævre sving, som for eksempel et bom-anlæg, kommer farten helt ned.

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

Er forhjulet lodret, kan det rulle mere frit, hvilket også er en fordel i grus og glat føre.

Man kan både bremse og træde, hvis bare cyklen holdes lodret og vægten neutral.

Læn kroppen lidt ind over svinget, ved at strække den "yderste" arm. Tag et stort sving med forhjulet, for at gøre plads til baghjulet, der automatisk kører tættere på svingets midte.

Drej hovedet i den retning cyklen skal, for cyklen følger øjnene.

KANTET SVING

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 ligger inde under cyklen, og at hjulet kun har fat med indersiden, og dermed lettere kan miste grebet.

Cyklen har bedre fat, hvis vægten flyttes til "ydetsiden", altså modsat den side man prøver at dreje cyklen til. Dermed vil tyngdekraften trække ned ovenpå hjulenes kontakt med underlaget.

Primært gælder det om at beholde overkroppen over styret (på ydersiden), og få vægt i den yderste pedal ved at træde den i bund. Ved højere fart eller skarpere sving, kantes cyklen tilsvarende mere.

Startrunde



Lav en mellemstor cirkel af kegler, 8-10 meter i diameter.

Er der mange deltagere (over 10), kan der laves flere cirkler, og så kan de deles efter tempo.

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

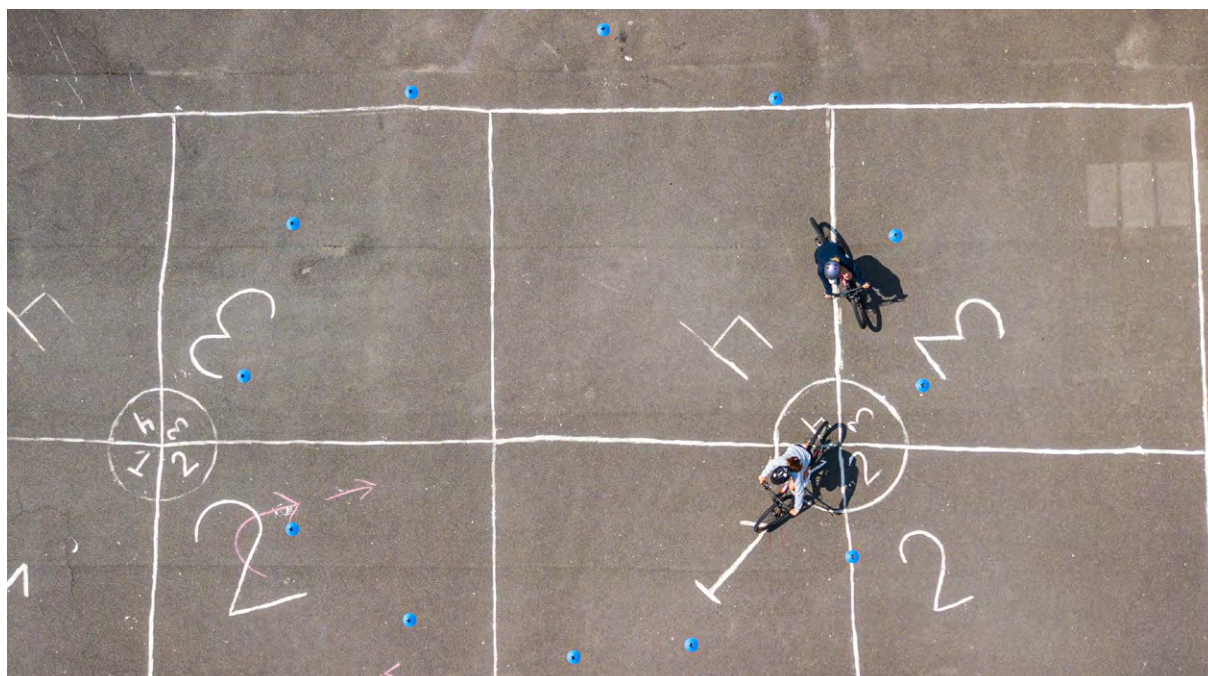
Vil de overhale, gør de det uden om.

Herefter 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.

Vær opmærksom på om cirklen bliver så lille at den inderste pedal risikerer at ramme underlaget.

Lad dem skifte retning, så de får prøvet begge sider.



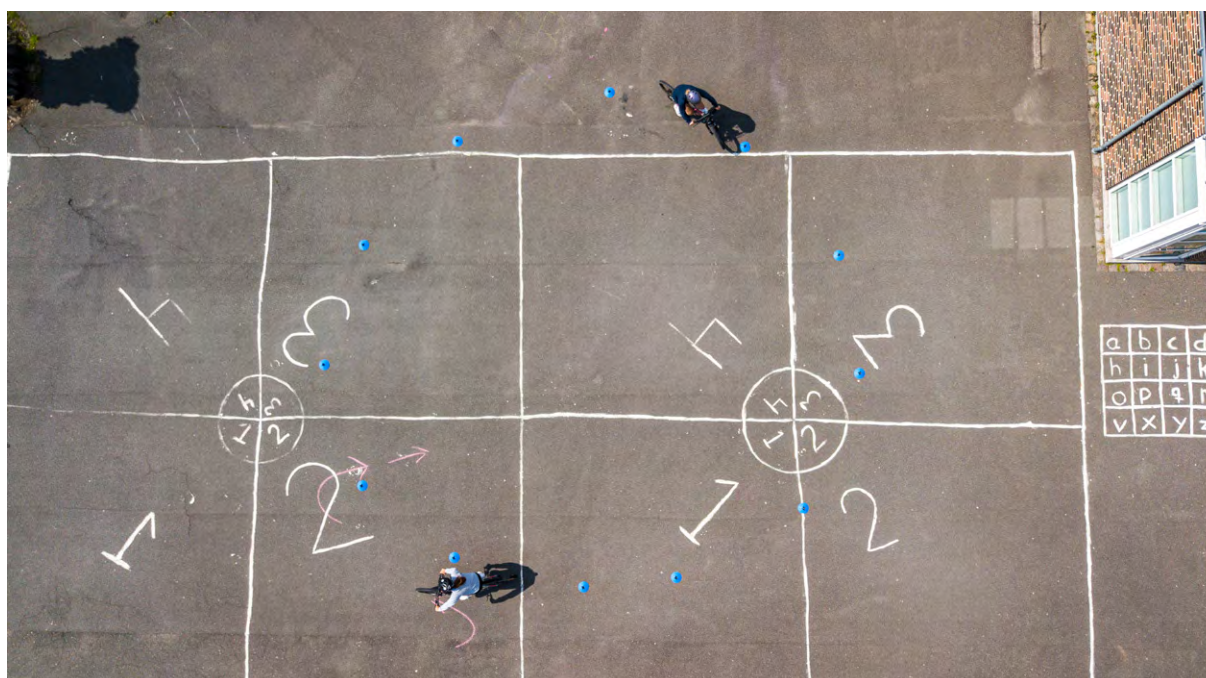
Tema slalom



Fortsæt i samme cirkel.

- 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. 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.
- C. Individuel træning. De tæller markeringer fortløbende, og skifter mellem inderbane og yderbane hver gang de passerer et tal i deres tabel.

Husk undervejs at tjekke om de har lette hænder.



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 børnenes kompetencer.

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 eller snore.

Der markerer 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 flere korte spor af et par meter, hvor man kan vælge dem i forlængelse efter hinanden.

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

Man kan også lave forgreninger, hvor man starter med en tyk stamme, og skal vælge hvilke grene man vil følge.





BOM ANLÆG

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

Lægge parallelle rækker af planker eller 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 kegleporte – 5 farver med 5 af hver.

Placeres på linjer af 5 porte, 1-2 meter mellem hver, og 3 meter eller mere mellem linjerne.

Der skal være én port af hver farve i hver linje. Er der bedre plads, så lav både flere linjer og større afstand.

Deltagerne skal vælge en farve, og køre gennem kegleporte i den farve. Når de så har fanget ideen, kan man prøve at fjerne den ene kegle.

Man kan også lave en centerlinje i én farve, hvor de bare kører en klassisk slalom, men den kan klares med én kegle i hver linje fra starten.

Kig frem – hvor er næste linjes port.

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

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





SVINGHUSET

Lave en firkant, 3 meter på hver led, hvor kun de 3 sider er markeret.

De skal køre ind og ud af "huset" gennem den samme side (døren).

Nu er opgaven at køre ind i huset, tage en runde inden for murene, og køre ud igen.

Og husk at prøve den anden vej rundt også.

Vægten tilbage og let styr.

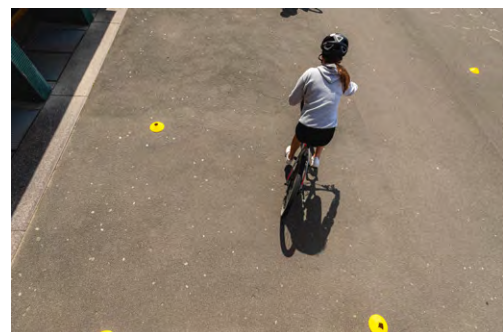
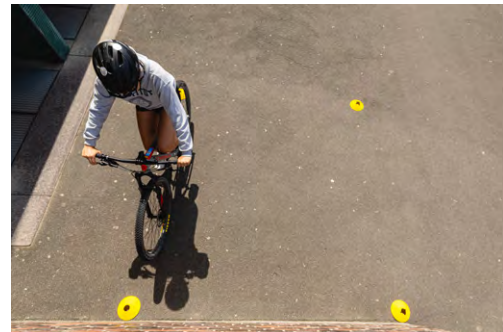
Lodret cykel og kig hele tiden efter "døren". Det er det vigtigste fokus.

Sving inderste knæ ud, for at gøre plads til styret.

Stræk yderste arm og eventuel læne overkroppen lidt ned over inderside af svinget.

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

Og flytter man det lidt ud, kan det være med til at skabe plads til en stor flok cyklister - banen bliver længere, og vendepunktet tager tid.





GLASSKÅR

Spredte grydesvampe/kegler/spande på en cykelrute. God plads for de nye og utrænede.
De skal slippe igennem uden at ramme og 'punktere'!

Variation.

Vælge en bestemt farve (eksempelvis grøn), hvor de får point for at røre den let, og minuspoint for at ramme de andre.



Styring

– ekstra øvelser



Ekstra-øvelserne kan bruges som en del af runde 2, til dem der har brug for lidt ekstra.

Eller de kan bruges som afslutning.

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 kan **løbende** slå med en terning, 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.

MAKKERSLALOM

De cykler 2 og 2 med en makker, med en snor mellem sig, som de holder ved styret.

Snorene skal ikke holdes stramt fast. Hvis de så kommer for langt fra hinanden, trækkes den blot ud af grebet.

Sæt en bane af slalomporte de skal gennemkøre.

Det er så meningen at de kører på hver sin side markeringerne.

Det er en sværere øvelse til niveauet, og kan bruges hvis de er dygtige til at komme tæt på hinanden.

Slap af og kig frem.



Fri hånd modul normtid 20-25 minutter



De 4 runder beskriver forskellige elementer af kompetence-niveauer. Det betyder at runde 1 er de lette elementer, og man kan tage fat der hvor gruppen vurderes at have bedst gevinst at udvikle sig fra.

Det forventes ikke at der er brug for alle runder, da de skal opbygge rutine på grundniveauet, inden de kan gennemføre de sværeste aktiviteter.

Kortere forløb: Vælg 2-3 aktiviteter fra 2 naborunder, og gennemfør dem gerne med set-up skift undervejs.

Længere forløb: Brug god tid på variationer og gennemfør så mange øvelser som muligt

Fri hånd modul runde 1 (5-10 minutter)



Hvis de ikke har lært at slippe styret endnu, er det her der startes. De skal være trygge i den anden øvelse, inden de kan bevæge sig videre i opgaverne.

Efter behov vælges én eller begge øvelser. Andre er dygtige nok til at springe runde 1 helt over.



HÅND-FRI

I et område hvor trafikken kan bevæge sig samme vej rundt, træner du positionen hvor du fjerner trykket i styret. Vægten tilbage på sadlen, lette hænder.

Lad fingrene på den ene hånd slippe grebet, én ad gangen. Du behøver ikke slippe styret – bare lade fingrene pege i den retning du skal. Til sidst kan du cykle med håndfladen ovenpå håndtaget, mens fingrene stritter. Stadig kun én hånd ad gangen.

Hvis der begynder at være spænding i skuldrene eller underarmene, skal fingrene tilbage om styret, indtil det er muligt at slippe af.

Når de kører fint, løftes hånden et par centimeter, og føres så retur. Dernæst den anden. Gentag med hurtigere frekvens.

For de dygtige er der mulighed for at prøve det i samme set-up, men de skal frigøre hånden i svingene, eller mens de står op i pedalerne. Lette hænder og tunge fødder.





KLAP LÅRET

De fortsætter samme runde. Det vigtige er god plads, og at alle bevæger sig samme vej.

Fokus flyttes til hænderne på styret. Er det et let greb?

Kan de flytte den ene hånd ned på låret uden at ændre greb/tryk i den anden hånd? Mærk efter.

Tilbage på styret og skifte til den anden hånd.

Efter at der er kommet styr på den del, kan de prøve skuldre, mave, hjelm og så videre.

Fri hånd modul runde 2 (5-10 minutter)



De kan slippe styret inden, men har brug for at træne sikkerhed og rutine.

BASKET-KLEMME

De cykler forbi en instruktør, der rækker dem én klemme hver gang.

De fortsætter frem mod en række kegler. Målet er at ramme keglen med den samme farve som klemmen.

I starten kan de mindre erfarne beholde håndfladen på styret, og instruktøren placerer klemmen under de fremstrakte fingre. Så kan de holde klemmen fast mod styret.

Det er en god ide at fortælle eller vise dem hvilken farve de får.

De slipper klemmen i det de kører tæt forbi keglen (prøve at sigte med hvor forhjulet er når du slipper).

Målet er at de selv kan plukke klemmen ud af instruktørens hånd, og kaste klemmen mens de cykler når de skal score i rigtig farve.

Det kan være svært at gribe klemmen, og i starten kan man lade afleverings-hånden følge med en halv meters penge, så de har tid til at få lukket grebet rigtigt.





FLYTTE FJER

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 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.



Fri hånd modul runde 3

(5-10 minutter)



RINGRIDNING

En eller flere af instruktørerne går rundt med kegler. De holdes op mod de cyklende deltagere – eventuelt skifte 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, og derved score en kegle. Instruktørens øjenkontakt bestemmer hvem der har lov at køre efter den aktuelle kegle.

Keglerne 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

Bruges øvelsen som en del af en bane, kan keglerne hænges på en snor man kan cykle langs med. De skal så fanges ved at man griber dem med hånden.

Højden kan give forskellig sværhedsgrad - styrhøjde, skulderhøjde, over hovedet og knæhøjde.





FRI HÅND MED MAKKERSTØTTE

Der skal arbejdes 2 og 2, hvor den ene cykler og den anden går.

Variationer:

- A. Den cyklende støtter på makkerens skulder eller hånd – alt efter højde. Hvis det er svært at række over, så start med håndstøtte helt inde ved styret.
- B. Når de er trygge i det, lægges kegler ud i spredt orden, som de skal passere med cyklen på den ene side og makkeren på den anden. Ved passage af en kegle, skal hånden løftes fri af skulderen.
- C. Næste niveau er rækker af kegler med side skift – rytteren fører den frie hånd tilbage til styret når de forlader én række, mens makkeren finder over på den anden side af cyklen, hvor rytteren så kan flytte den anden hånd op på skulderen, og det skal være inden de når den næste række.
- D. Når det fungerer godt, hæves niveauet. Lyskrydskegle løftes i vejret på skift. Grøn kegle betyder solo, med begge hænder på styret. Rød kegle betyder at de skal finde en hånd at holde i.

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 nå til at de kan være opmærksomme udadtil.

Er de små, kan det være en fordel at de voksne skifter frem og tilbage mellem cyklisterne. Kortere forløb.

Her kan aktiviteten fungere sideløbende med andre aktiviteter – dvs. instruktøren skifter fra det ene barn til det næste undervejs.



Fri hånd modul

ekstra øvelse



Denne aktivitet kan bringes i spil på alle niveauer. Den fungerer som en leg med dette fokus, og man vælger variation ud fra ønsket sværhedsgrad

POSTBUD

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 osv.

Der må gerne være variation i højde.

Forslag:

- A.** Sedler med navn på et sted i området, eller et billede af det sted, udleveres centralt på "posthuset". Med det i hånden, cykler de ud og afleverer det hvor det skal være.
Hvis det er lettere, kan man også bruge en person (billede eller navn) som modtager.

- B.** En bold skal ned i røret på en afspærringskegle eller i en papkasse på et bord. Undervejs bæres bolden/brevet i hånden.
Klemmer kan også bruges. Kabler ved styret kan så være brevtasken.

- C.** Samle dimser der er spredt i terrænet. Bolde, klemmer, sedler - hvor man skal holde sig til sin egen farve.
Man må gerne samle flere ad gangen, og de afleveres ved at kaste dem ned i en kurv/spand med den rette farve.

Opmærksomhed modul

- normtid 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.

Opgaven skal være køreteknisk let, men opmærksomhedsmæssigt kompliceret.

Kortere forløb: Nu gennemføres enten begge øvelser i runde 1 samtidig, eller også nøjes man med den første øvelse i runde 2. Det afhænger af deres kompetenceniveau.

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

Opmærksomhed modul runde 1

(10 minutter)



Lyskryds øvelsen kan gennemføres mens bogstaver spredes. Desuden kan den kombineres ind, når de har været i gang med retstavningen lidt.

At dele opmærksomhed på flere ting, er at få rutine i styrede skift i opmærksomheden – at man ikke "falder i søvn i trafikken".



LYSKRYDS

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



RETSTAVNING

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

Opgaven er nu at stave ved at røre bogstaverne med foden, indtil man har stavet sit navn.

Derefter kan andre ord tildeles, fra instruktør eller makker.

Er de mindre sikre, kan det være nok at køre tæt forbi bogstavet og sige det højt.

Er det alt for let, kan de få lov at stave bagfra.

Eget navn, familie, kæledyr, cyklens dele eller navn (hvad står der på cyklen?), superhelte.

Den aktuelle diktats ord (svært at tjekke). Engelske eller tyske gloser.



Opmærksomhed modul runde 2

(10 minutter)



De 2 øvelser er af forskellig sværhedsgrad, og man tager den der passer bedst. Hellere bruge mere tid på den der træner deres rutine, end at forhaste tingene for at nå begge.

Fokus er på opmærksomheden. Derfor lades muligheden være åben for at de stopper ved aflevering. De kan hjælpes og motiveres til at frigøre hånden fra styret, men det må ikke overtage fokus fra opmærksomhedstræningen.

TØM BÆGERET

De kører i "banken" og får udleveret 5-10 klemmer. Dem har de siddende på bremse/gear kablerne, eller i en plast-kop på styret/cykelkurv.

Et par hjælpere går rundt med spand, og løfter en farve i vejret (papir eller kegle).

Når farven er løftet, betyder det at "spanden er åben" og man kan aflevere klemmer i den farve.

Alternativt står spandene på jorden.

Kun én klemme ad gangen, og helst ved rullende passage. De har lov at stoppe og aflevere hvis det er nødvendigt, men det blokerer også trafikken.

Tabte klemmer skal samles op og tilbage på styret.

Flyt din opmærksomhed ud til styringen – hvor er det du vil hen? Lad øjnene følge målet.

Den perifere opmærksomhed kan klare opgaven med at ramme spanden, uden at fokus skal væk fra styringen. Man skifter øjnene mod spanden med et kort blik nu og da, for at sikre at man er på rette vej. Resten af tiden sikrer man sin færdsel i trafikken.





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 ad gangen.

Hvis de har brug for det, kan de støtte med foden, når klemmen skal plukkes eller plantes

Når alle klemmerne er på plads, skal de omfordeles så der kommer 5 klemmer på hver snor.

Er der klemmer til overs, skal de sidde på kanten af keglerne

Når alle klemmer er placeret, får de en ny opgave med at flytte klemmerne - klemmerne skal matche farven på keglen.

Og som det sidste skal de flyttes på ny, så der på hver snor skal være én i hver farve.

Resten skal i en depotspand.

Skal de udfordres mere, kombineres øvelsen med lyskryds-øvelsen.



Fælles færdsel

- normtid 20 minutter



Det handler meget om at turde komme tættere på, og kunne slappe af samtidig med. Aktiviteter hvor man interagerer med hinanden er oplagt sjovere, og det skal udnyttes. Derfor er øvelserne rettet mod at det også skal være sjovt. Fokus på at slappe af i overkroppen og holde deres linje fremad.

Kortere forløb: Den første øvelse hvis de ikke er helt sikre på cyklerne, nummer 2 hvis de kan holde deres linje, eller nummer 3 hvis de er klar til at blive udfordret.

Længere forløb: De 4 øvelser kan spredes ud til at fylde en hel del tid.

Fælles færdsel modul runde 1

(10-15 minutter)



Den første øvelse er lettest, da man kun er lejlighedsvis tæt på hinanden. Brug mest tid på den der passer bedst til gruppen.

HILSE

De bevæger sig frit rundt i roligt tempo, og skal blot hilse på hinanden.

Sørg for at der er god plads, så de har tid til det.

Øjenkontakt – møde – hilse – væk.

Instruktøren giver besked om hvilken hilsen der bruges, og skifter ud løbende. Nedenstående er forslag:

- Sige hej i forbifarten
- Et høfligt nik
- Give hånd
- Prikke til
- Flashe et håndtegn efter egen koreografi
- High five, low five eller foot five
- Fist bump
- Kaste et luftkys
- Rose en ting hos den anden – hjelm, sko, 2 øjne etc.
- Kombinationer

Det kan gøres på nært hold, men med dygtighed kan enkelte klares på afstand og i god tid – så man kan nå en hel parade af hilsner.





SIDEVOGN

Sæt markeringer op i 3 farver, så der kommer til at være 3 baner de kan styre efter. Kun rimeligt bløde og lette sving.

Alle skal nu følge samme vej rundt, mens de cykler ved siden af en makker.

Først handler det om at køre efter den samme bane, og være tæt nok på til at man følges. Kuglerne skal passere imellem cyklerne.

Variationer efter sværhedsgrad:

- 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.
- Nu holdes snorene i hånden, og de har kun én hånd på styret.
- Holde keglen i hånden.
- Skiftes til at have hånden på makkerens skulder.
- Hånd i hånd

Lette hænder og lave skuldre, ikke for meget tryk i styret. Giver mere stabilitet i styringen.

Tillid og kommunikation er også en god hjælp.





BALLONDANS

De cykler parvis rundt i en stor cirkel. Alle kører samme vej.

Teamet skal forestille sig at de har en ballon med, og at de holder den mellem sig. Det vil sige at de løfter hånden der vender mod makkeren, og ballonen holdes på plads mellem de 2 hænder.

Ballonen kan heldigvis tilpasse størrelsen, men prøv at se hvor stabilt mellemrummet kan holdes.

Se frem, og hav en fornemmelse af makkeren ud af øjenkrogen.

Slap af og fokus på egen cykel.



Fælles færdsel modul runde 2

(5 - 10 minutter)



FARVER PÅ LINJE

Alle cykler rundt i blandet flok.

Ved et depot henter de en klemme, og der er 3-5 farver at vælge imellem alt efter deltagerantallet.

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.

Som de bliver dygtigere, kan de udfordres til at være 3 eller 4 på linje, inden de kører retur for ny klemme.

Variation:

Alle får en klemme på styret og en klemme på bagagebæreren (alternativt tøjet), i 2 forskellige farver.

Nu gælder det om at samle en række med match, det vil sige at styrklemmen skal matche bagklemmen foran. Som dominobrikker. 3-5 i et team før man skifter klemmer, alt efter antal deltagere.

Roligt tempo, og afslappet i overkroppen. Hav et perifert øje på sidemanden, mens de kigger frem.



Fælles færdsel

ekstra øvelse



VEJKRYDS RUNDE 2

Først markeres et veikryds ved hjælp af brædder, kummer, borde og bænke, kegler og kridt.

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

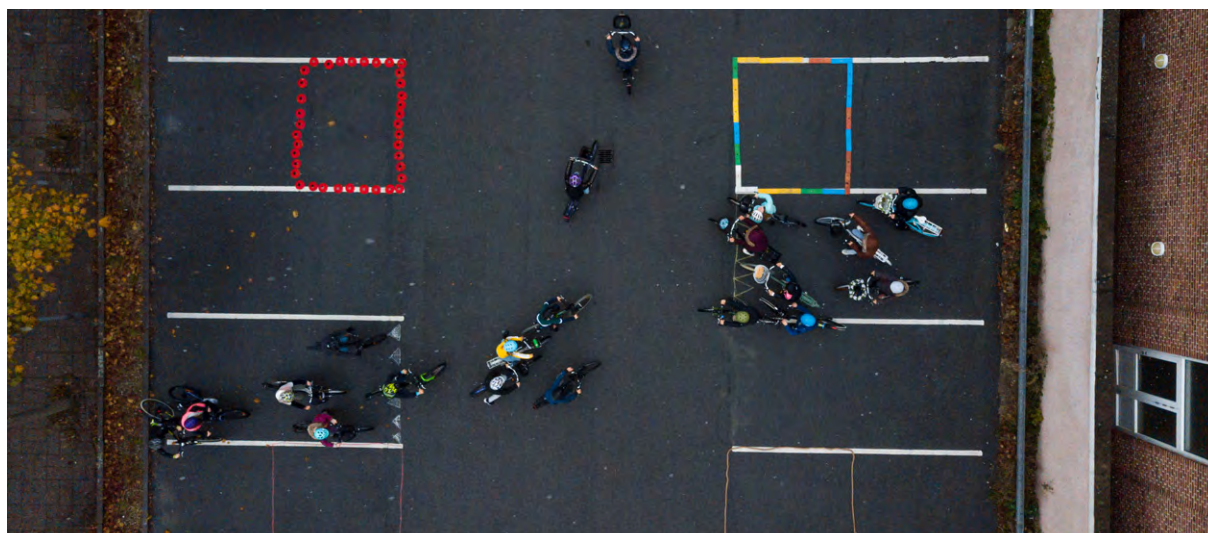
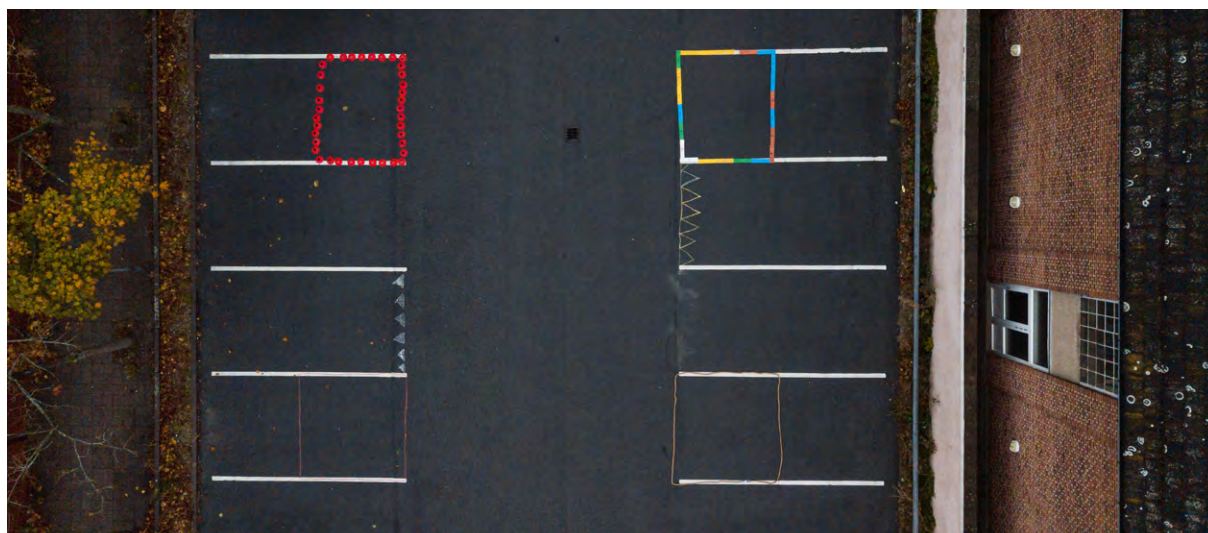
Det er en god ide at tegne midterlinjer for at gøre vejene dobbeltsporede. Husk at den ene vej er gennemgående med midterlinje, og den anden har vigepligt med hjåjtænder.

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

Det er bedst at introducere én ting ad gangen.

Træn detaljer med andre øvelser først, hvis de ikke kender til det endnu. Og træk det så ind i denne sammenhæng, hvor de skal kunne det hele i en mere virkelighedsnær model.

Det er bedst hvis instruktøren cykler med.



Cykelprøve-modul

15-25 minutters aktivitet



En prøvebane sættes op, dels under den forudgående øvelse, og dels mens der 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 prøvekøre banen en eller 2 gange (2 elementer bliver først aktuelle, ved selve prøven). Holdene sendes af sted med cirka 10-20 sekunders mellemrum.

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.

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.

Cykelprøve

Stop/start



2 spor markeres med 5 meters mellemrum. Sporene skal være omkring 40 cm brede og 3-4 meter lange. Den ende af hvert spor, der peger væk fra de andre opgaver markeres med 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 mindst 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.

- Bronze – som beskrevet.
- Sølv – helt uden at hjulene rører yderlinjerne
- Guld – de ser bagud for tommel-op fra deres makker/startansvarlig, og de viser stop tegn ved passage af markering et par meter før stopsporet.



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, for eksempel, kegler der sættes fast med klemmer – for at de bedre kan orientere sig i forhold til snorens placering.

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

- Bronze – De skal dukke sig ned mod styret, og køre under snorene
- Sølv – de skal med hovedet ramme en kegle med hjelmen når de kører under snorene.
- Guld – 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.



Cykelprøve

Slalom



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

- Bronze – køre slalombanen.
- Sølv – vise af inden de passerer den første kegle.
- Guld – Vise af ved de 2 første kegler.



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.

De bestemmer selv om de vil stå eller sidde.

- Bronze – køre igennem sporene, og vælger selv side i gafflen.
- Sølv – når de kører ind i det første spor, viser de af, for at vise hvilken vej de skal i gafflen.
- Guld – uden at hjulene kommer i kontakt med sporkanten.



Cykelprøve

Makkerlinje



De møder en hjælper, der står på den ene side af en 6-8 meter lang markeret linje. De skal selv køre på den anden side af linjen, og klappe deres makkers hånd uden at stoppe.

De behøver ikke slippe styret, men kan stritte med fingrene på den nærmeste hånd, og så gælder det om at komme tæt nok på til at hjælperen kan ramme fingrene med sin hånd.

- Bronze – som beskrevet.
- Sølv – de slipper styret helt og kan give et ordentligt klap.
- Guld – Slippe styret, klappe, gribe styret, slippe, klappe. (klappe 2 gange)



Cykelprøve

Lyskryds



3 steder på turen, mellem opgave-elementerne, placeres en række porte på tværs af kørevejen. Her skal de orientere sig i forhold til en hjælper der står centralt og har enten grøn eller rød farve løftet. Er der rødt, stopper de og venter. Er der grønt, kan de køre videre på turen. Placeringen af trafiklyset må gerne betyde at de skal orientere sig fremad, til siden og lidt bagud.

- Bronze – ét af stederne kan de se efter lyskrydsfarven, uden at skulle støtte med foden.
- Sølv – 2 steder lykkes det at gennemføre uden fodstøtte.
- Guld – lykkes ved alle 3 lejligheder.



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 stoptegn, og til sidst bremses 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 stoptegn 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 bremses, 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 "ydresiden" 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

Kontakt:

Kim Bremer

Projektleder

Mail: kim@danskskolecykling.dk

Mobil: +45 31346452


**DANSK
SKOLECYKLING**

**NORDEA
FONDEN**
Vi støtter gode liv