

UNDERVISERVEJLEDNING



INDHOLDSFORTEGNELSE

1. Intro til underviservejledning	5
2. Skolecykling – organisering	7
Cykelkulturen i skolen	7
Indretning	7
Brugbare steder	7
Anlæg til cykelaktiviteter	9
Praktisk organisering	10
3. Didaktiske hensyn og erfaringer	13
Mål og kompleksitet	13
Sikring af fokus	14
Instruktion	15
Vejledning	15
Makkervejledning	16
Overvejelser omkring praksis	17
4. Progressionstabel	19
Cykelkompetenceniveauer	19
5. Køretekniske fokuspunkter	25
Temaerne specifikt	26
6. Øvelsesbank	29
Opbygning og brug	29
Lektions-moduler	30
Test	30
Avancerede muligheder	30
Udviklingsarbejdet	30
7. Aktivitets udviklingsværktøj - "Alfabetet"	33
Arena	34
Bud	35
Cykel	35
Deltagelse	36
Ekstra elementer	37
Form	39

8. Cyklistprofilen	41
Det fysiske niveau	41
Det køretekniske kompetence-niveau	42
Mentaliteten	42
Cyklen	43
9. Motivationsgearing	45
Hvad kan hjælpe på motivationen?	45
Typologier	46
10. Cyklens mekanik og justeringer	49
Justeringer	50
Vedligehold	51
Bagage	52
Forberedelse	55
11. Gruppefærdsel i trafikken	55
Sikkerhed	56
Gruppeledelse	57
Gode råd	58
Forslag til signaler:	60

DANSK SKOLECYKLING

Formålet med Dansk Skolecykling er at motivere flere børn og unge til at vælge cyklen. Vi er en forening der samler og formidler køreteknisk cykelfaglighed. Vi har fokus på at det er vigtigt at kunne styre sin cykel godt, inden man prøver at styre den gennem trafikken. Vores erfaring er at en teknisk bedre cyklist har mere overskud i trafikken, og med overskuddet kommer også en større cykelglæde og sikkerhed.

Kontakt:

Kim Bremer
 Dansk Skolecykling
 M: kim@danskskolecykling.dk
 M: 31346452

www.danskskolecykling.dk
www.facebook.com/danskskolecykling/



1 Intro til underviser-vejledning

Danmark er et cykelland. Det er vores selvforståelse og en del af vores nationale dna.

Cyklen er en billig vej til transport-frihed. Og som bonus er der en gavnlig effekt på fysiologi og motorik, mentalitet og kognition. En rigtig sund vane. Formålet med Dansk Skolecykling er at det skal være let at lære cyklingens glæder. Vi er en forening der samler og formidler køreteknisk cykelfaglighed. Vi har fokus på at det er vigtigt at kunne styre sin cykel godt, inden man prøver at styre den gennem trafikken.

Herværende hæfte er en vejledning til undervisere, med nogle værktøjer og perspektiver vi har opdaget og opfundet, og som vi har fundet af værdi i arbejdet med cykelaktiviteter i skoleregi. Vi har desuden lavet en øvelsesbank, der kan gøre det let at sætte cykel-aktiviteter i gang i skoletiden. Øvelsesbanken kan hentes på vores hjemmeside www.danskskolecykling.dk eller ved henvendelse til michael@danskskolecykling.dk



2 Skolecykling – organisering

CYKELKULTUREN I SKOLEN

For skolen kan cyklen på mange måder være en gevinst.

- Flere selvtransporterende børn giver mindre trafik om skolen.
- Hvis alle har let til cyklen, er de også lette at flytte til en god undervisningslokalitet.
- Fysisk aktive børn, er også bedre til at holde stabil opmærksomhed (kredsløb, blodsukker etc.)
- Motorisk træning har mange kognitive effekter, og cyklen er en udvidelse af bevægelses- og balancerummet.

Men det er ikke nok at børnene har cykler. De skal også have den med i skole, den skal virke og ungerne skal have kompetencerne til at bruge den, og til at kunne flytte sig i trafikken på en sikker måde.

I Færdselslære er målet netop at gøre dem til selvtransporterende børn gennem manøvre- og trafiktræning.

INDRETNING

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

Der kan indrettes særlige cykelaktiviteter, der giver ekstra muligheder for dem der har cyklen med (og ofte kan de ligeledes bruges af mooncars, skateboards og løbehjul, dog uden samme oplevelse). Dette kan anlægges som specifik cykellegeplads, eller som løse moduler på stisystemerne.

Disse anlæg kan indgå i skolens cykeltræning, hvorved eleverne gives kompetencer til at få endnu mere sjov ud af at bruge dem.

BRUGBARE STEDER

Brug gerne de samme steder. Det giver en tryghed.

Samtidig lærer de at cykeltræne her, kender aktiviteterne på stedet, ved hvad de skal og kan huske din vejledning bedre.

De vil være tilbøjelige til at søge tilbage til samme sted, hvis de ønsker at "lege" cykel selv. Ligesom en legeplads.

Mest velfungerende er en åben flade, hvor det er let at opbygge en trænings-arena. Gerne så flad som muligt, og gerne med et hårdt underlag.

Her er det let at overskue området, både for deltagere og for underviser. Der er intet der begrænser aktiviteterne – hvis bare man har legeredskaber nok til det man skal lave.

Stisystemer som cykelstier, gangstier i åbne områder og gangstier mellem bygninger, med et underlag af grus eller asfalt, er trygge forløb. De er især gode som optakts-træning inden man skal ud i den virkelige trafik.

De fungerer godt som lede-årer. Det vil sige man behøver ikke afgrænse færdslen, da det er naturligt at følge stien. De kan yderligere forbedres med "hajtænder" og vejskilte.

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

Er en del af forløbet forbundet med risiko, fordi de kommer i kontakt med anden trafik, eller fordi de kommer med for høj fart ind i et punkt der kræver højt opmærksomhed, så få deres fart ned ved at anlægge en chikane eller lignende forhindring.

Fodboldbanen er ofte et godt valg til de mere vovede aktiviteter.

Græsplæner er gode, da de er bløde at lande på. Men de skal heller ikke være for bløde (våde eller langt græs), da de så er sårbare overfor dækkene. Samtidig er de langt mere krævende for fysikken at cykle på.

Det bedste er naturligvis kombinationer og arenaskift, hvis man har det hele til rådighed.

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

En god lokalitet giver mulighed for uforstyrret fokus, når de skal arbejde med teknikken og deres egne kompetencer. Men der må gerne være perioder eller delområder med forstyrrelser, da det kan træne de ny erhvervede kompetencer i en trafikal kompleks situation.

Samtidig er isoleret træning en fordel hvis man vil undgå sammenstød. Deltagerne kender aktiviteten, mens andre gætter sig til hvad de skal gøre for at slippe igennem.

Det er dog væsentligt at man nogenlunde kan regne med at resten af "trafikken" overholder adfærds-spillereglerne. Og det kan være svært nok at garantere i trafikken selv.

Selv om et sted virker oplagt for dig, er det ikke sikkert andre er enige. Få styr på om det er i orden med andre brugere, ejere og ansvarlige for stedet. Der skal være en accept af at her må cykeltrænes.

ANLÆG TIL CYKELAKTIVITETER

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

Faste anlæg er de mest motiverende:

- Det kan være den gamle cykelprøvebane, der stadig er tegnet i mange skolegårde/ parkeringspladser.
- Det kan være en miniudgave af trafikmiljøet – med dobbeltrettede kørebane, kryds, rundkørsler og vejskilte. Et sted at træne virkeligheden, uden alle de andre trafikanter.
- Det kan være legepladser, og nogle steder nu også cykellegepladser. Med hældninger, buler, huller, varierende underlag, broer og tunneller.

Fleksible anlæg er de billigste – også i drift:

- Brædder, ramper, vipper, kasser, bænke. De kan flyttes rundt for at skabe præcis den udfordring og oplevelse, der skal til for at træne en ønsket kompetence.

Uanset model er der væsentlige fokuspunkter i anlæggelsen.

- Sving og buler skal tilpasses i hvor skarpe de bliver. Rullende hjul er mere sårbare overfor skarpe skift. Hvilket betyder at de skarpe sving bruges som chikaner til at få farten ned (som de klassiske bomanlæg på stisystemer), mens flowstier skal have bløde kurver der kan køres uden nedbremsning.
- Knudepunkter kræver en balance mellem ankomsthastighed og overbliksmuligheder. Det betyder at ved dårlige oversigtsforhold, er det godt med et skarpt sving inden til at få farten ned.
- Synlige kanter er ledetråde. Enten ved niveauforskel (kantsten, kegler) eller ved tekstur/farveskift (græskant, kridtstreg). Når de kommer tæt på hinanden ved åbne områder og parallelle forløb, virker niveauforskellene bedre end farveskift.

PRAKTISK ORGANISERING

Cykeltræning kan gennemføres under flere faner. Det vigtigste element er naturligvis at underviseren har lyst til at engagere sig i cykelundervisningen.

- Ved at gøre det til en tradition i idrætsfaget, er der mulighed for at børnene træner cykling hvert år, og derved får lagt lag på lag af kompetencer til. Samtidig bliver det rutine for dem at have med cyklen at gøre, hvilket kan støtte opbygningen af en livsvarig kultur.
- Temadage giver mulighed for at synke dybt ned i stoffet, og kombinere teknisk træning med trafikarbejde i teori og praksis. Samtidig giver det god mening at bruge lidt flere ressourcer på at have mange klasser igennem. Give dem en større oplevelse.
- Fritidsdelen er en oplagt mulighed, og her er muligheden for at lave fortløbende og regelmæssig træning. Men det er selvfølgelig ærgerligt for dem der ikke bruger den mulighed.

Uanset metode er det vigtigt at gennemtænke tid i sadlen. For de cykeluvante, bliver det hurtigt svært at tage imod, hvis det gør for ondt i bagdelen, eller i ryg, arme og hænder.

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

Ud over de vante pauser, kan der indlægges pauser i de forløb hvor der skal flyttes rundt til en ny bane. Også de korte hvil mens der instrueres, vil være restitutionsforløb for kroppen.





3 Didaktiske hensyn og erfaringer

MÅL OG KOMPLEKSITET

Mennesket er økonomisk og søger ubevidst at spare på energien. Derfor er det nødvendigt at skabe vaner og rutiner hos cyklisterne, der sikrer hvordan der køres på autopilot.

Som instruktør skal man have opmærksomhed på at balancere arbejdet med at skabe rutine og lære nyt og tit er indlæring af nye niveauer afhængig af at mere grundlæggende niveauer sidder på rygraden.

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

Variationer i samme øvelse, bliver ved med at holde deres opmærksomhed fanget, men virker kun efter hensigten hvis man hele tiden sikrer at deres primære fokus er på det ønskede mål.

Skal de have fokus på at hænderne er lettet for vægt, skal de have genskabt det fokus med generelle råb og personlig vejledning.

Aktiviteterne vil formodentlig påvirke deres opmærksomhed i mange retninger, men netop ved at genskabe fokus, får de også trænet evnen til at navigere i komplekse situationer. Trafikken er et eksempel på stor kompleksitet.

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

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

Oftentimes kommer de bedste resultater, når de skal under 80% af deres ydeevne. Det er udfordrende nok til at fange opmærksomheden, uden at de udmattes efter få minutter. Deres individuelle 80% ligger milevidt fra hinanden, så hellere gå lavt – og lægge til for dem med overskud.

SIKRING AF FOKUS

Fokus kan ikke holdes, men skal genskabes hvert øjeblik. Jo mere udfordret vi er, jo lettere forstyrres vi og jo mere kræver det at genskabe fokus. Hvilket også betyder, at det der kommer udefra, får større betydning – på godt og ondt.

Genskabelse af fokus løftes ved at, de får råbt et fokuspunkt, mumler deres eget køretekniske mantra eller de guides med kegler på jorden. Stærkest ved en kombination.

Instruktøren kan gentage de samme ord og eventuelt følges med dem et stykke. At gentage de samme ord skaber også en kognitiv motorvej i forhold til lignende situationer. Ordene hænger fast og forstærker rutinen som en betinget refleks.

Hvor man placerer sig som instruktør er ikke uden betydning.

Til fods kan man få lov at komme meget tæt på.

På cykel foran kan man nogle gange "trække" dem med.

Og på cykel bagved kan det være lettere, hvis man skal give dem "ord i ørerne" hele tiden.

Man skal dog huske at deres opmærksomhed tiltrækkes af ordene, så skal opmærksomheden rettes fremad, forstærkes sandsynligheden hvis ordene kommer forfra. Samtidig følger øjnene gerne en pegende finger.

Man kan også bruge visuelle fokusfælder som kridtstreger og keglemarkeringer. De kan blive vikarer for øjnene, mens stemmen kommer andetsteds fra.

I forhold til indretning af rute, skal der være mest muligt ro omkring de sværeste opgaver, hvor de skal holde fast i et koncentreret fokus. Det er gerne ude i en ende eller på en sidesløjfe.

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

Frygt bekæmpes med fokus som impulskontrol. Det er en måde at flytte perspektivet fra en frygtet konsekvens, til en individuel handlekraft. Er frygten stærk, skal støtten være stærkere – højt og tæt på.

Mumlet som et mantra, råbt for at overdøve skræmmesignaler, som fællessang for at gøre det hele mindre alvorligt.

Frygt sætter sig som spænding i kroppen, hvilket hæmmer de køretekniske kompetencer. Ofte viser vi teknikkerne for at de kan efterligne, og i denne situation virker et dybt suk fra instruktøren som den bedste støtte for spændingsregulering. Sæt lyd på mens skuldrene falder ned på plads med overdreven kraft, bare for at gøre det helt tydeligt. Efter nogle gange kommer det naturligt hvis man laver lyden på afstand.

INSTRUKTION

Standardmodellen for praktiske aktiviteter er at præsentere teknikken, lade dem prøve det af selv, og så rette til mens de er i gang. Vise dem hvad de skal lære, og derefter vejen dertil.

Nogen gange viser man tingene mens man forklarer, andre gange spørger man ind til deres oplevelse mens de tester af.

I starten får man mest opmærksomhed, så få skabt skelettet over hvad der nu skal ske.

Ved demonstration er der sket et skifte til det visuelle hvilket kan bevare deres fokus.

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

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

Tips og tricks:

- Tid nok eller gentagelser er en vigtig faktor.
- For en uddybende samlet instruktion er det godt at stå stille, og af cyklen indtil du skal vise teknikken. Det sender et signal om at der skal snakkes – og lyttes. Man skal placere sig, hvor der er godt overblik. Kan man se alle, så kan alle også se dig – i teorien.
- Man kan vise med hænderne hvor de skal placere sig. Ofte kommer de for tæt på til at alle kan se, men når de er på plads, kan man så tage et skridt bagud.
- Pas på solen ikke lukker deres øjne, eller at vinden tager ordene.
- Hvis man instruerer fra cyklen, kan man ikke stole på at beskeden er hørt. Gentag beskeden nede på jorden igen.
- Det er vigtigt at få vist dem hvor de skal køre og i hvilken retning. Godt begyndt er halvt fuldendt i deres egen praksis. Er de blevet forstyrret i starten, er det en større opgave at samle deres fokus igen.

VEJLEDNING

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

Det betyder at man skal tæt nok på til at kunne give besked og trænge igennem, men samtidig holde nok afstand til at de ikke bliver bange for at man rammer

dem. En god løsning er at bruge en skillelinje – keglelinje, græskant etc., da deres opmærksomhed er bestemt af rammen.

Samtidig har man mulighed for at forberede deres fokus på vej hen mod opgaven med fokusord og opmuntring. Det kan passende følges op af hvad der er vellykket og hvad de kan prøve at løfte i næste forsøg.

Alt sammen inden for de vilkår som tid og mellemrum sætter. På en lille bane kan der være 2 sekunder at gøre med, og så råber man generelle fokuspunkter og vejleder de ekstraordinære præstationer (gode og ringe).

Nogle gange kan der være tale om egentlig fejlretning.

De har ganske enkelt ikke styr på, hvad instruktionen betyder, når den skal over i egen krop.

Det kan klares mundtligt, mens de fortsætter turen.

Det kan også være at se et par af de andre køre samme stræk, mens instruktøren kommenterer bevægelserne. Her er det let at holde fokus og være nærværende, men virker kun hvis der er nok andre, der evner at køre teknikken vellykket.

En anden vej er den coachende tilgang. Her handler det om at bevidstgøre gennem spørgsmål og refleksion. Refleksionen kræver en mental bevidstgørelse, der er med til at styrke muligheden for, at netop dét fokus står stærkt på næste runde.

Mest for de ældre elever.

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

MAKKERVEJLEDNING

Hvis de sættes sammen med en makker, og skiftes til at iagttage hinanden, kan de også vejlede hinanden.

Det er vigtigt at opgaven er konkret og afgrænset.

Holdes baghjulet lodret i svinget? Rammer hjulet præcist i forhold til afmærkningen?

Det kan være at makkeren cykler bagved, eller står der hvor fokuspunkterne er mest i spil. De kan også filme hinanden, og så se det sammen bagefter.

Fordelen ved denne form er dobbelt, i det den aktive får skarp opmærksomhed på udførelsen, men samtidig vil observatør-makkeren få aktiveret fokuspunkterne grundigt inden egen tur.

Det kan også bruges for at frigøre noget plads i en teknisk svær bane, når kun halvdelen er aktive.

Det kan bruges til at modvirke snyd og genveje, hvis nogen har mest lyst til bare at drøne rundt. Her gælder det om at score point og præstere, og gerne i forhold til en testbane og et scoreboard – så det er så præcist formuleret som muligt.

OVERVEJELSER OMKRING PRAKSIS

Opbygning

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

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

Giv dem instruks om returvejen, ellers vælger de den direkte eller den de lige har kørt.

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

Kapacitet

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

Opgaver der gør det svært at samle hele klassen om (for få redskaber eller plads) kan opdeles i 2-3 øvelser, hvor 2-3 grupper kan cirkulere.

Men en kø bliver oftere bedre accepteret, end at de deles i holdstationer. De vil gerne være sammen, og kan også godt lide at se på hinanden. Det kan også klares ved makkerdannelse, hvor den ene er på cyklen, af gangen.

Flow

Hvis øvelsen foregår lokalt med alle rimeligt samlet, kan man stoppe dem flere gange og forklare en ændring af aktiviteten.

Kører de på en længere rute, kan man ændre ét sted af gangen, og instruere i ændringen efterhånden som de ankommer (en kort "gør sådan" beskrivelse), men bliv der længe nok til at kunne vejlede teknikken.

Skal farten ned – geartvang (det letteste), gøre øvelserne sværere eller gøre ruten langsommere (forhindring eller snævre sving).

Kulturdannelse

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

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

Pres de forsigtige lidt på opgaverne hvis de trækker sig meget. Følg med dem et par meter i starten af opgaven.



4 Progressionstabel

CYKELKOMPETENCENIVEAUER

I en pædagogisk forståelse bruger vi 4 kompetenceniveauer fra ny til rutineret cyklist. I hvert af de 4 niveauer, er der vitale kompetencer, og så er der fordelagtige kompetencer.

Efterhånden som man bliver dygtigere, vil forskellige selvforståelser og behov gøre sig gældende. Det er væsentligt at forholde sig til denne identitet, for at designe undervisningens tempo og indhold. Du går ikke for langsomt frem, med mindre de fleste selv begynder på andre ting.

I øvelsesbanken er de køretekniske temaer organiseret efter hvornår de bliver relevante i rækkefølgen af niveauer. Det første tema (Start og stop), er det mest basale. Temaerne spreder sig dog ud over den progressions-rækkefølge der ligger i niveauerne. Der er elementer i balancetræningen og position, der først kan trænes når man slipper styret med den ene hånd.

NY CYKLIST - CYKELSTART:

Identitet:

Kender ikke sig selv som cyklist, og er derfor præget af nysgerrighed og nervøsitet. Med et behov for at prøve tingene af, og det kræver tid, tillid og tryghed.

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

Lokalitet:

Et lukket område, hvor færdsel sker i én retning, indenfor afgrænsede baner.

Vitale kompetencer:

Balance, start og stop, pedaler, fartregulering/bremse.

Fordelagtige kompetencer:

Spændingskontrol, styring, vægtneutralisering, gear.

LET ØVET CYKLIST - CYKELKONTROL:

Identitet:

Kan cykle, men uden rutine/autopilot. Stadig forsigtige, men vokser og motiveres af at lære. Nye kompetencer åbner nye muligheder, og ofte er det en stejl læringskurve.

Nye teknikker, i nye kombinationer, på nye underlag og hældninger.

Arbejder stadig mest med fokus på sin egen situation.

Lokalitet:

Stadig bedst at køre på baner og stier, uden alt for meget trafikblanding. Masser af teknisk leg og udfordring.

Kan køre i let trafikmiljø, i følge med voksen der tager ansvaret for at være deres dirigent.

Vitale kompetencer:

Som cykelstart + styre cyklen sikkert, tilpasse position, håndtere forhindringer, geartilpasning.

Rutine!

Fordelagtige kompetencer:

Radar og lette hænder

ERFAREN CYKLIST – CYKELRADAR:**Identitet:**

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

Det kræver masser af gentagelser, under varierede vilkår. Et præstationselement har god effekt på mange i dette niveau.

Udadvendt opmærksomhed kommer i spil som et komplicerende lag. Start en teknisk øvelse, og sæt interaktion på for at løfte sværhedsgraden.

Lokalitet:

Opgave-baner gør gentagelserne sjovere. Og med uendelige muligheder for at bygge ekstra lag på.

Komplekse forhold og trængsels-situationer. Kan færdes i almindelig trafik, men i starten stadig med behov for følgeskab.

Vitale kompetencer:

Som cykelkontrol + cykelradar handler om opmærksomhed og signaler/synlighed (fri hånd) – se og blive set.

Fordelagtige kompetencer:

Mere rutine på alle områder.

RUTINERET CYKLIST – AUTOMATISERING:**Identitet:**

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

Træne trafik, fart, flow og kombinationer.

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

Lokalitet:

Trafikal træning – cykle overalt.

Konkurrence og motiverende netværk.

Vitale kompetencer:

Færdsel med og mellem andre. Flow og forudseenhed.

Fordelagtige kompetencer:

Erfaring og cykelglæde

At passe på sig selv i trafikken uden at gemme sig. At kende spillereglerne og have evnerne. Derfor er en dygtig cyklist også en bedre beskyttet cyklist.

Trin i indlæringen

Hver gang de skal lære noget nyt, skal de passere en række faser, med forskellige opgaver for instruktøren.

Har de for travlt vil indlæringen blive utryk, og de falder tilbage i gamle vaner. Går det for langsomt bliver det kedeligt, og de taber opmærksomheden.

Kendskab:

Som det første skal de kende til teknikken, og hvad det handler om. De skal tilbydes viden, og muligheden for at prøve det af. Det er ofte hurtigt overstået, men er vigtigt for at kunne danne de første erfaringer. Denne refleksions- og bevidstgørelsesfase er grundlaget for læringen, og der er det bedst at have styring med processen. Den skal de guides igennem og deres fokus skal styres af instruktørens ordvalg.

Grov-justering:

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

Overordnet set skal nye cyklister bruge mere forståelse og mere detaljefokus, mens de erfarne kan bevæge sig hurtigere gennem denne fase – selv om det er en ny teknik.

Opgaven for instruktøren at sikre deres fokus generelt, ved at minde dem om hvad der er det vigtigste at være opmærksom på. Og så give dem tilpas mange gentagelser.

Grelle fejl justeres individuelt.

Finjustering:

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

Ofte skal de have mindre snak og mere praksis. Til gengæld skal der være personlig vejledning og præcist fokus.

Automatisering:

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

Hvis man som instruktør så lægger mærke til at det kikser, sender man dem retur i bevidst arbejde med en opmærksomhedskommentar og et mantrafokus.

Er spredningen i gruppen meget stor, må man konstruere en rute med flere spor (stillespor og overhalingsspor), hvor der kan etableres opgaver i forskelligt niveau. Det laveste niveau skal kunne trækkes til side et sted, hvor der er plads til en solo øvelse for at styrke forståelsen af teknikken (kendskabsfase).

Det skal være let at registrere hvor de hver især hører til.





5 Køretekniske fokuspunkter

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

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

Dynamisk balance er at neutralisere kræfterne. Denne motorik skal gerne ligge på autopiloten, og er for de fleste en del af deres tavse viden, men enkelte steder er det ikke en rutine, fordi de færreste har lært det eller opdaget det. Derfor er der i arbejdet megen opmærksomhed på bremser og position ("lette hænder").

På næste niveau, når de har rutine i cykelhåndteringen, skifter fokus til deres opmærksomhed. At flytte den længere ud, og sørge for at den afsøger omgivelserne løbende.

Forståelsen af køreteknik vil både give en baggrund for at bearbejde det man registrerer når man er i gang, og samtidig være grundlag for at kunne vejlede og fejlrette.

TEMAERNE SPECIFIKT

De primære fokuspunkter kort. Køreteknikken er mere udførligt beskrevet i øvelsesbanken, som det første element under hvert tema.

1 Start og stop

Kig frem.

Vælg gear inden stop.

Let styr, vægt i fødderne.

Hold cyklen lodret.

Brems ned i tide og rul let til stop.

2 Balance

Afslappet i overkrop.

Let styr og let greb.

Kig frem.

Cykel og sadelindstilling skal passe så de sidder afslappet.

3 Bremse

Brug begge bremseser.

Lette hænder, vægten tilbage.

Lodret cykel.

Undgå at blokere hjulene.

4 Gear og pedaler

Vælg gear til et let tråd.

Skift gearet i tide.

Fodens bredeste punkt er midt på pedalen.

5 Position

Let styr og afslappede albuer.

Løft hovedet og se frem.

Juster sadlen så den er rar at sidde på.

6 Styring

Kig frem

I sving med fart kantes cyklen og bremsen slippes.

Lodret baghjul ved snævre sving.

Lad forhjul tage et større sving ved snævre sving.

7 Forhindringer

Se frem.

Neutral cykel ved trin op og ned, ved at flytte overkroppen op og ned mod styret.

Fjedre i arme og ben ved ujævnheder.

Mød forhindringerne lodret og lige på.

Flyt vægten frem og tilbage, så hjulene er lettere når de rammer.

8 Fri hånd

Let styr.

Se frem.

Hold linjen.

9 Opmærksomhed

Brug øjnene som radar. Flyt blikket løbende.

Tilpas farten så du kan følge med.

Brug fokus mod målet, og det perifere blik til kontrol af omgivelserne.

10 Fælles færdsel

Afslappet i overkrop.

Brug det perifere blik til at holde afstand.

Bremseafstand efter fart.

Kig frem foran de andre.

Signaler med hænder og øjne hvad du har planlagt.



6 Øvelsesbank

OPBYGNING OG BRUG

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

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

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

1. Start og stop
2. Balance
3. Bremse
4. Gear og pedaler
5. Position
6. Styring
7. Forhindringer
8. Fri hånd
9. Opmærksomhed
10. Fælles færdsel
11. Fysisk træning
12. Andre aktiviteter / tillægsøvelser

Øvelserne er vokset ud af en praktisk situation, og på den vis er de præget af målgruppen og lokaliteten der var til stede.

Ved hjælp af Alfabet-hjulet (kapitel 7), kan aktiviteterne tilpasses andre vilkår hvis det er nødvendigt.

LEKTIONS-MODULER

Fra øvelsesbanken har vi valgt øvelser ud til selvstændige lektionsmoduler. Det vil sige forslag til øvelsesvalg rettet mod konkrete kompetencer på forskellige niveauer. For eksempel styring for mellemtrinnet.

Modulerne dækker de 6 vigtigste tema-områder set i forhold til trafikikkerhedsmæssige kompetencer. De er rettet mod aktivitetsforløb omkring ½ time, med retningslinjer for at skrue op og ned.

Når de skal indgå i en praktisk sammenhæng lokalt, kan de redigeres med øvelser fra øvelsesbanken

TEST

Samme sted finder man forslag til test-opstillinger, der giver vejledning til at teste kompetenceniveauerne. De er i hovedreglen rettet mod kompetencemodul A, B og C (ikke trafikalt).

De kan varieres af hensyn til målgruppen, når blot man er opmærksom på at få testet de angivne fokuspunkter.

AVANCEREDE MULIGHEDER

Lektionsforløb kan også designes med en narrativ tilgang. Øvelsen *1.10 Bondemand på hjul* er et eksempel.

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

Ud over bondemanden kan man arbejde med en rejse i tid og geografi, butikker og indkøb efter en opskrift, naturens verden, spændings-elementer fra kendte historier.

UDVIKLINGSARBEJDET

Aktiviteter udvikles ofte i praksis-situationer, hvor der viser sig et behov, der ikke helt er dækket i eksisterende øvelser.

Vi udvikler fortløbende, men tager imod inspiration med kyshånd. Det være sig forespørgsler til at dække konkrete teknikker, eller jeres egne aktiviteter udviklet i situationen.

Skriv til os om øvelser, og send gerne en video med (vi bruger den kun til udviklingsarbejdet, med mindre andet aftales).

michael@danskskolecykling.dk





7 Aktivitets udviklings- værktøj - "Alfabetet"

Alfabet-hjulet er et værktøj til at designe og ændre cykelaktiviteter. Det er opdelt i 6 temaer, der klassisk rummer de punkter, hvor vilkårene er variable, og hvor man skal gribe ind og ændre aktiviteten.

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

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

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

ARENA

Enhver aktivitet foregår et "sted", og som ramme er det en foranderlig størrelse.

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

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

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

Boldbaner er blødt underlag, hvilket er rarere af vælte på, men også hårdere at træde cyklen i fart.

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

Generelt passer en skolegård bedst, hvis der er 40 kvm. til hver elev. Det vil sige cirka 1000 kvm. til en skoleklasse. I de små klasser kan man arbejde helt ned til 10kvm. per deltager, men det stiller større krav til opfindsomheden.

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

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

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

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

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

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

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

Opstår der så kø et sted, kan der indrettes en chikane eller et vendepunkt på et sideforløb, for at gøre ankomsten langsommere.

BUD

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

Forbud mod at røre jorden, mod at ramme pinden, mod at bremse efter keglen. Den slags virker stærkest, hvis der er en straf ved brud på reglen. Strafrunde, strafboks eller strafopgaver. Forbudsregler kan hjælpe med at få dem til at gøre sig mere umage, men det skal stadig være sjovt, så pas på med at tage det alt for alvorligt.

Påbud om, hvor man skal køre, og hvor mange gange, hvordan man skal køre, hvad skal man gøre imens.

Tilbud til dem der er klar til mere – gøre det med én hånd på styret, i en anden gearing eller stående.

Eller til dem der har brug for mere – en makker ved siden af, en støtte på skuldrene, uden at de andre cykler i nærheden.

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

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

CYKEL

Cyklen er en variabel.

Hvis sadelhøjden justeres op, kan man enten få bedre køreøkonomi og bedre balance (hvis den var meget for lav).

Justeres den ned kan man flytte vægten bagud, nå jorden, vinkle nakken og se frem lettere, og flytte sig lettere rundt på cyklen.

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

Tungere gear nødvendiggør god position og balance.

Man kan bytte cykel, og prøve et andet system af gear og bremses.

Hvis der er støtte på bagagebærer eller monteret en støttestang, er det lettere at koncentrere sig om balancen og se bort fra konsekvens-frygt.

DELTAGELSE

Valg af deltagelsesform skal træffes ud fra hvor meget fokus de har brug for, i relation til hvor meget de skal udfordres. Samtidig er sociale aktiviteter gode til at lette humøret i aktiviteter der gerne må tage lang tid.

Hvem skal de have fokus på? Det kan varieres i 2 akser – relation og bevægelsesmønster.

Solo:

Arbejder de alene, kan de koncentrere sig 100 % om egen teknik og egen krop, og derfor er det effektivt for detaljer og automatisering.

Desværre er det sværere at se fejlene, og det er også let at ignorere fokuspunkter og bare gøre som man plejer.

Team:

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

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

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

Gruppe:

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

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

Hvis niveauforskellene er store, kan det være bedre med solo-fokus hvor de bevæger sig i samlet arena.

Lukket rum

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

Strøm

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

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

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

Fri bevægelse

Cyklisterne kører frit rundt mellem hinanden på en åben plads.

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

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

EKSTRA ELEMENTER

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

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

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

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

- Klassiske redskaber: Kegler, træbrikker, grydesvampe, skolemælk, kogler, sten. Dækker over en tydelig markør, som angiver et sted eller en afgrænsning. De har forskellige fordele og ulemper i forhold til tydelighed, vind og vand-følsomhed, samt hvor længe de holder.
- Stiller man et række kegler, begynder de fleste at køre slalom. Stiller man en række mere ved siden af, bruger de mellemrummet som en sti.
- Snore, brædder og kridt er godt til at afgrænse en sti eller anden struktur.
- Klemmer giver muligheden for at flytte fokus væk fra cyklen, ved at skulle sortere efter opskrift – farve, form, rækkefølge. Samtidig kan de bruges til at montere andre ting i omgivelserne – kegle på limbosnor, skilte på kegler etc.

- Malede træklemmer holder bedst, både ved påkørsel og kasteskyts. De kan også gøres personlige med en tusch, så de ved hvilke klemmer der er deres.
- Bolde og ærteposer er gode til at interagere med, og kan ligesom klemmer være en del af en opskrift.
- Ærteposer kan lægges på skuldre eller ryg, for at skabe opmærksomhed på position. Skal den på hjelmen, virker det bedst med et hjørne ned i hjelmens huller – som en hanekam.
- Som opbevaring er en sort murerspand nemt. De kan selv køre forbi og smide tingene i, og den er ikke lige så sårbar for revner som en almindelig plastbeholder. Har man flere kan de bruges som slalommarkører i sig selv.
- Skilte er gode for fokusfælde. Ord skrevet med kridt på underlag eller vægge. Sedler sat på snore, træer eller kegler med klemme, kan fungere som fokuspunkter, trafikskilte osv. De kan også sættes på styrets kabler, og dermed være en huskeseddel for cyklisten.
- Glem ikke makkeren. Et reb om livet med makkeren på slæb, og aktiviteten har ændret karakter. Eller 4 mand på stribe er også en slalombane.

FORM

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

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

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

Cyklen bliver blot et redskab. Derfor er disse aktiviteter heller ikke gode til teknkarbejde, men fine til automatisering.

For-øvelser er små opgaver, der gentager et element, som er vitalt i gennemførelsen af en teknik. Det kan for eksempel være at køre i 8-taller for at lære forskydningen af overkroppen i et snævert sving.

For-øvelser bruges for at bevægelsen er midlertidigt automatiseret, så der er en ting mindre at koncentrere sig om, når opgaven senere vokser i kompleksitet. Ånden er varmet op.

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

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

En **konkurrence** er motiverende for nogle og modsat for andre. Den kan præsenteres som en mere fredelig stafet, som individuel test/tidskørsel og endelig som indbyrdes race. De fleste presser sig mere i en konkurrencebetonet situation. De deltager mere helhjertet. Og så viser det med større tydelighed, hvor der er behov for at arbejde med kompetencerne.

Det er vigtigt at være præcis med reglerne, hvis de skal konkurrere internt. Det bliver reglerne, der definerer konkurrence fokus.



8 Cyklistprofilen

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

De fleste vil gerne bruge tid og opmærksomhed, hvor de i forvejen er bedst, fordi det føles rart at være dygtig. Deres styrkesider er på mange måder styrende for deres indlæringsstrategi.

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

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

Deres individuelle profil er ikke kun foranderlig som led i en træningssituation. Over relativ kort tid kan der ske store udsving – opvarmning af krop og ånd kan løfte deres niveau betragteligt, mens varig aktivitet udtrætter systemet, især fysisk, hvilket påvirker resten af elementerne og niveauet. Det er væsentligt at tænke på ved planlægning, og ved transport-cykling i trafikken.

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

Oplevelsen af tryk og dygtiggørelse kan delvist tilføres udefra, i det ordvalg instruktøren lægger i situationen og det fokus der sikres mens der trænes/cykles. Jo mere fokuseret, jo hurtigere opnås sikkerhed og tryk.

Motivationen til at køre på cykel hænger ofte sammen med, hvordan ens profil ser ud. Det handler hele tiden om den specifikke kode, der kendetegner den enkelte cyklist. Motivationens mål er belønning, og konkret handler det mest om enten tryk eller oplevelsen af at blive dygtigere.

DET FYSISKE NIVEAU

Kondition, styrke, størrelse, kropstype, køn, alder etc.

Det er i denne sammenhæng vigtigt at huske på, at motoren ikke kun driver kæden, men også har ansvaret for ressourcer til hovedet.

Praktiske overvejelser:

- Er der ikke kræfter til at tage én runde mere, så er der heller ikke mental kapacitet til at bevare fokus - hold pause/skift aktivitet.
- De vil svinge op og ned i ydeevne, men det bedste er hvis de holder sig under 80 % af deres kapacitet, så det er let at komme tilbage og være klar igen.

- Hvis de ikke er vant til at tilbringe megen tid på cyklen, kan det også vise sig som ømme hænder og bagdel. Sørg for at de kommer af cyklen, også selv om det bare er kort mens banen ændres, de første 2 minutter af en pause giver den største effekt for kroppen.
- Makkerøvelser kan være indrettet så den ene cykler, mens den anden har stående opgaver, og derved får sig en pause fra de fysiske aktiviteter.
- Ved sygdom eller en fysisk skade oplever man et tilbageskridt. Det er vigtigt bagefter at genopbygge niveauet trinvist.

DET KØRETEKNISKE KOMPETENCE-NIVEAU

De fleste lærer at cykle, så de kan klare sig. Når vilkårene ændres, kræver det at man udvikler sig, hvilket blandt andet betyder at man træner cykelmotorikken.

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

- Variation i aktiviteterne har den fordel at det udvikler mange af de basale færdigheder i bredden. Det er prøvet af under mange forskellige forhold, og derfor lettere tilgængelige færdigheder, når man er nødt til at reagere på instinkterne.
- Det sværeste ved cykling er kompleksiteten. At der er flere ting i spil på samme tid. Sving, underlag, trafikanter, færdselsregler, bagage – alt har betydning for hvad der fungerer bedst.
 Gradvist skal kompleksiteten forøges, ved at nye lag tilføres kendte aktiviteter – køre slalom mens man tjekker lyskrydset, gribe en klemme midt i et sving, køre limbo under et rør mens man håndterer et hul osv. Heldigvis betyder det også at basale øvelser kan forblive underholdende og udfordrende, så køreteknikkerne kan automatiseres ved mange gentagelser.
- Opgaven er at blive ved med at sikre deres fokus. Brug de samme ord og begreber, så de læres på rygraden.

MENTALITETEN

Er du modig eller forsigtig? En vinder eller en nyder, enspænder eller social?

Har du troen på dine evner eller i det mindste på skæbnen?

Hvad driver din cykel? Friheden til selvbestemmelse, freden ved egen kraft, naturoplevelsen helt tæt på, fællesskabet når man følges? Eller mere negative veje – en nødvendighed for sundheden og det økonomiske råderum.

- At lære at være tro over for sin motivation, grænser og ambitioner er en del af læringen. Cykelaktiviteter er også en dannelsesproces for at blive livslang cyklist. Det gælder om at støtte dem til at være tro mod sig selv, og ikke følge trop på hvordan andre er cyklister.
- Cykling har en umiddelbar feedback, der giver en mental forskel på teori og praksis. Uopmærksomhed eller fejl kan ende på jorden.

- Derfor skal der være balance mellem selvopholdelsesdrift kontra eventyrlyst. Man skal føle sig draget mod udfordringerne, men uden at miste oplevelsen af tryghed. Også i træningen.
- Byg udfordringerne op trinvist, så de hele tiden har muligheden for at tage tingene ét skridt af gangen, og kan vælge udfordringer efter temperament. Graduerede baner skal være sjove på alle niveauer, og ikke alle skal være cykelakrobater.
- Fokuseret træning er ikke altid sjovt, hvis det kræver indsats og fokus på svagere kompetencer. Derfor vil en del være tilbøjelige til at søge lettere løsninger på udfordringerne, kompensere med deres styrker eller springe over.
- Brug aktivitetsudvikling til at tilpasse aktiviteten, så de oplever "belønning" for hvad de gør (bonuspoint og straffeboks).
- En oplevelse langt ud i det røde felt påvirker niveauet. Det bliver et skridt tilbage, hvor man skal samle sig op igen. Tid og nærvær og støtte med fokuspunkter er påkrævet.

CYKLEN

Cyklen skal gerne passe til cyklistens fysiske, tekniske og mentale karakter. Det gælder både cykelmodellen og dens indstilling. For eksempel kan gearmodel og sadelhøjde ses som en konsekvens af kørestil og ambitioner.

Når man køber en cykel, vælger man udviklingsbegrænsninger i forhold til den aktuelle profil. På et tidspunkt vil cyklisten møde et punkt, hvor cyklen er den begrænsende faktor – ofte handler det jo om at de vokser op, men det kan også være behov og ambitionerne der ændres.

Frustrationerne mærkes både ved en cykel, der er for levende i kørestil og ved en der ren dødvægt. Man skal ikke undervurdere glæden i en cykel, der matcher.

Når man cykler meget, vil man træne sin fysik, teknik og mentalitet – men ikke sin cykel. Det kræver at man får en rutine i forhold til at servicere cyklen. Enten gennem sin mekanikker, eller ved at lære det selv.

En velfungerende cykel betyder meget for effektivitet, oplevelse og tryghed.

Er cyklen dårligt passet, vil de andre 3 områder skulle kompensere denne del af profilen.

Midlertidige problemer som knirkelyde, kædeproblemer, manglende luft i dækkene eller bremseproblemer, vil betyde at man skal nedjustere forståelsen af kompetenceniveauet. Enten fordi problemet er så alvorligt at cyklen ikke fungerer ordentligt, eller fordi det tager opmærksomheden væk fra de køretekniske opgaver.



9 Motivationsgearing

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

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

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

HVAD KAN HJÆLPE PÅ MOTIVATIONEN?

Aktivitet

- Variation i aktiviteterne, og balance mellem fokus og frihed.
- Målet er at de finder glæde ved at være i gang, så der skal være plads til at alle kan deltage på eget niveau.

Progression

- Det er dejligt at blive dygtigere, hvilket kræver både trinvis udfordringer og tid til øvelse.
- De skal både opleve at de får tid til at mestre det, og at der er et nyt trin op i tilbuddet.

Fællesskab

- Sociale aktiviteter er bekræftende for tilhørsforhold, hvis kulturen er positiv.
- Frihed til egne præstationer, indenfor fællesskabets rammer.

Præstation

- Konkurrencer kan få dem til at gøre sig umage, også selv om de skal konkurrere med sig selv.
- Testbaner med jævne mellemrum skaber perspektiv for egen udvikling.

Positiv støtte

- De skal mærke at der er plads til at prøve, med risiko for at fejle.
- Fokus på det der lykkes, og det der er tæt på, og hvad er næste trin.

Tryghed

- At vide at man kan, betyder at man tør. Og derfor øver man sig for at blive bedre.
- Opleve nærvær og støtte udefra i form af vejledning og opmærksomhed.

Underholdning

- Hvis det er nyt, men lidt familiært, er det spændende på forhånd.
- Hvis det er sjovt, vil vi gøre det igen.

TYOLOGIER

For nemheds skyld kan vi dele dem op i 4 klassiske deltagere – vel vidende at vi er blandingsprodukter.

Cykelengle

Vil gerne være sikre på at de er dygtige nok, og synes også at det er rart at træne teknikken sammen. De reagerer positivt på opgaver der ligner noget de kender, bare lidt anderledes.

Cykeldjævla

Er glade for bare at ræse rundt, så de har svært ved at holde farten nede. Præstation er vigtig, så konkurrencer hvor de kan score point ved at gøre det rigtigt, kan fange deres opmærksomhed i korte perioder. Og så skal de have nye udfordringer ofte, for eksempel en rundestrækning der udvikles stille og roligt – med overhalingsbane.

Cykelfeer

Kører helst 2 og 2, og så længe de kan det er de motiverede. Men de har deres egen fortælling og kan have svært ved at holde fokus. Til gengæld er de gode til at hjælpe hinanden.

Cykelslangen

Føler sig ikke hjemme med cykelaktiviteter, og kører på halv luft. De skal deltage efter lyst, men også skubbes lidt. Ros og mestring kan vække sulten, og i deres pauser vil de ofte gerne hjælpe med at flytte redskaber.





10 Cyklens mekanik og justeringer

DEN RIGTIGE CYKEL

Cykler findes for enhver smag og behag. Havelåge, MTB, minicykel, citybike, el-cykel, ligge cykel, 3-hjulede, BMX, ladcykel. En god cykel gør en god cyklist endnu bedre, men en god cyklist kører også godt på en anden cykel. Der findes ingen rigtige cykler, men der findes alt for mange forkerte. Cyklen skal passe og den skal fungere.

- Er sadlen i bund, og de har svært ved at nå jorden, så er cyklen nok for stor – men det kan til nød kompenseres med god start/stop teknik. Har de svært ved at nå pedalerne (tåspidserne), så er cyklen garanteret for stor.
- Har de behov for at læne sig frem for at nå styret, går det ud over deres vægtplacering, bremsekraft og styring. Her bør rejse sig og stå i pedalerne hver gang de skal andet end bare køre lige ud. Vipper de ned og kommer til at hænge i ryggen, når de slipper med den ene hånd for at vise af, og kan næsten ikke se mere end 3 meter frem - så er det også et tegn på at cyklen er for lang, og de burde stå af og trække.
- Sidder de med bøjede knæ, selv når pedalen er i bund, så bliver det slidsomt og hårdt at træde cyklen. Rammer albuen knæet når de skal dreje om et hjørne, er det på tide at skifte til en større model.
- Er cyklen tung at træde, skal cykeldistancen indrettes efter det. Er de ikke i stand til at løfte deres cykel overhovedet, kan de have svært ved at håndtere den i en snæver vending.
- Skralder kæden mod kædeskærmen, går hjulet på skærmen hver gang det kører en omgang, kan de ikke skifte gear, kører forbremsen mod fælge, rammer pedalen støttefoden osv. Det vil alt sammen være forstyrrende for deres køretekniske og trafikale fokus.
- Hopper kæden på tandhjulene eller falder af med jævne mellemrum. Bremses de alt hvad de kan ned af en let hældning, uden at kunne stoppe cyklen helt. Vipper styr eller sadel mens de cykler. Er dækket så fladt at de næsten kører på fælgen. Så skal de stille cyklen til side, og være praktisk hjælper på et cykelkursus, for det er direkte farligt at køre på en cykel der kan svigte en alvorligt.
- Og husk så ringeklokke, lys og reflekser – det betyder så lidt og samtidig så meget.
- Når de sidder neutralt på cyklen, skal de kigge ned på deres forhjul. Hvis styret og forhjulets midte /aksel er nogenlunde på linje, så sidder de fint på cyklen og kan påvirke køreteknikken i alle retninger.

- Kan de rejse cyklen sikkert fra jorden, og se til alle sider mens de sidder med én hånd på styret. Så er de godt hjulpet til gode cykel-oplevelser.

Big is cool, but don't be a fool.

JUSTERINGER

Det drejer sig især om sadlen og dermed cykelhøjden. Men også styret, dæktryk og hjelmen, er godt at få tjekket.

- I starten må sadlen gerne sidde lavt. Det handler om at være tryk på cyklen, og have let ved at støtte på jorden, samt få vægten væk fra styret.
- Er de skiftet til ny cykel, kan en dag eller to med lav sadel give dem trygheden ved at have jorden lige ved foden.
- Er det morgenglat kan en lavere sadel give en højere siddeposition og gøre det lettere at stå af hvis cyklen glider.
- Det gælder også om at motivere dem til at få sadlen op hurtigst muligt, da det giver både en bedre trædeøkonomi, et glidende tråd og en bedre balance.
- Hold øje med når de ruller med vandrette pedaler. Hvis forreste knæ passer i lodlinje med enden af pedalarmen, så er sadel-positionen neutral.
- Hvis de glider frem på sadlen eller slås med ømme håndflader, kan det være fordi sadlen hælder nedad med spidsen. Hvor imod ømhed mellem benene, kan betyde at sadel-spidsen står for højt. Begge samtidig betyder dårlig sadel, eller at man ikke er vant til at cykle.
- Sadlen kan desuden flyttes frem og tilbage for at ændre bækkenets vinkel i forhold til pedalerne. Det er sjældent en udfordring, hvis man har fundet den neutrale position (knæ kontra pedalarm), men ved særlige tilfælde er det aktuelt at justere.

Styret skal sidde i niveau med sadlen eller højere. Hvis styret er monteret skævt, så håndtagene vender nedad, flyttes vægten frem mod forhjulet og giver en dårlig balance.

Hjulene har brug for luft nok til at kunne arbejde med vægten. For stort tryk kan betyde at slangen springer, men det er sjældent at det sker. Lavt tryk kan betyde punkteringer, slør i kørslen og dårlig greb i underlaget. De tjekkes visuelt mens de cykler, og de kan selv tjekke det ved at trykke på siden af hjulet.

Hvad angår cykelhjelmens justering.

- For at sidde som den er bygget til, skal hjelmen sidde vandret, når man kigger lige frem. Brug linjen langs kanten ved panden, eller hvis der er et mønster der viser linjen.

- Hjelman skal dække det meste af panden, tindingen og toppen af nakken. Den skal ikke komme ned og dække øjenbrynene – der må gerne være en fingers-bredde imellem. Bagkanten skal heller ikke ind og trykke i nakken.
- Nakkespænde og remme skal jævnlig justeres, da de giver sig med bevægelserne. Hjelman må ikke flytte sig rundt på hovedet når det bevæges, men samtidig skal hageremmen ikke være så stram at man knap kan snakke med sidemanden – der må gerne lige være plads til et par fingre.
- Hjelman må ikke stramme rundt om hovedet, hold styr på om hjelmstørrelsen er rigtig.
- Når hjelmen slides og stødes, mister den sin evne til at beskytte. Lad ikke hjelmen blive for gammel og lad være med at smide den fra dig på gulvet når du tager den af.

If you hear it, fear it.

VEDLIGEHOLD

Hvis der er en lyd, er det værd at tjekke det. Det betyder måske ikke noget, men ofte er det enkelt at gøre noget ved det tidligt i processen.

Det mest brugte værktøj er cykelpumper og et multitool. Ikke for at kunne reparere, men for at kunne justere og stramme det der løsner sig.

Hvis det er muligt, er en ekstracykel en god idé. Og så er parolen 1 minut eller bytte. Hvis det ikke kan klares på ét minut, skal de bruge ekstracyklen, og så ser vi på det sammen i pausen.

Den hurtige funktionskontrol af en cykel:

- Træde rundt og se om kæden er slap – den bliver stram ved tråd, og hænger meget idet man slipper trykket i pedalen. Man bør løsne hjulet og trække det bagud.
- Test bremserne – begge 2. Både at de virker, er lette at bruge og at de slipper igen.
- Kør alle gearene igennem, for at teste præcisionen. Hvis et gear ikke skifter ordentligt, vil det have nogle mellemrum hvor det kan finde på at hoppe. Sker det med for tungt tryk, kan det betyde at man mister balancen og skal en tur på jorden.

Dæktryk nok til at de kan køre over en kantsten uden at ramme fælgen, og sadelhøjde der giver benene mulighed for at dreje rundt.

Rengøring klares bedst med lunkent vand i en spand, samt en gammel opvaskebørste. Brug en gammel tandbørste til kæde og tandhjul, undgå at opvaskebørsten kommer for tæt på de dele der kan være olie på.

Skyl med blød stråle, for eksempel en vandkande. Cykler skal ikke spules med vandslange og højt vandtryk – det trænger ind gennem membranerne.

Kæden skal smøres lidt, men kun lidt, og helst på indersiden (nederste forløb). I tørvejrstid måske kun en gang om måneden, i rigtig våde perioder kan det være en gang om ugen, og når de kæmper med sne og is på vejene – skyl og smør hver dag.

BAGAGE

Bagage skal gerne bæres på ryggen eller bagage-bæreren. En cykelkurv skal kun indeholde lette vægte, da det forstyrrer styring og kontrol med forhjulet. Helst ikke mere end et par kilo – håndtaske eller overtøj.





11 Gruppefærdsel i trafikken

Når man skal have ungerne med fra A til B, virker det både nemt og svært at tage cyklen. Det er et spørgsmål om træning, og efterhånden bliver det rutine for både de voksne og for de mindre.

Dog er der ingen grund til at starte med en blank tavle, og lidt forudgående omtanke og træning, kan hjælpe et langt stykke hen af vejen.

FORBEREDELSE

Det bedste er at køre ruten på forhånd. Men man kan teste meget, ved blot at køre turen i Google Streetview: Læ-steder, opsamlingspunkter, trafiksikkerhed, oversigtsforhold.

Når man skal vælge den letteste rute, skal man kigge på kompleksitet. En cykelsti langs en større vej kan vise sig lettere end små villaveje med mange retningsskift og kantparkerede biler.

Den lette del er cykeldelen, den svære del er start og stop. Alle opsamlingspauser kræver plads til at være der, ventetid og disciplin. Noget af det kan forberedes, ved at finde de bedste steder at stoppe. Hvis der er noget at kigge på, bliver man ikke utålmodig.

SIKKERHED

Ungerne kan have en tendens til at tro sig sikre, når der er en voksen der har ansvaret. Man kan med fordel træne de forskellige adfærdsaftaler på sikker grund – skolegården, boldbanen, stisystem.

Træn dem gradvist op til mere og mere komplekse transportveje, så redskaberne kan sættes fast gradvist.

Man kan fastsætte regler for deltagelse i fællestransporten. En sikkerhedsvest er et af de mest effektive redskaber til at sikre sig, fordi man bliver så meget mere tydelig.

For at forebygge ulykkelige situationer, skal ungerne lære en håndfuld principper for gruppecykling i trafikken:

- Hold afstand. Kør ikke hurtigere eller tættere på, end at du kan nå at reagere.
- Hold pladsen. Ingen overhalinger.
- Hold til højre, så andre trafikanter kan overhale.
- Hold øje. Hold mest øje med cyklisten lige foran dig, og den voksne der fører an.
- Hold mund. Fokus på at cykle, i stedet for at pjatte og råbe.

Sikkerhedsinstruksen kan siges i kor umiddelbart før afgang, med gennemgang af tegn og kommandoer.

Samtidig kan man bruge de 3 alarmråb, som de skal bruge hvis der sker noget, og træne tilhørende adfærd:

- "Cykel-alarm" – et mekanisk problem. Find en sikker holdeplads og vent. Alle hjælper med at pege i retning af problemet.
- "Elev-alarm" – enten er der sket et uheld, eller der er én der er stukket af (det sker..). Find en sikker holdeplads og vent. Alle hjælper med at pege i retning af problemet.
- "Række-alarm" – der er kommet brud på rækkefølgen, og man ved ikke hvor de andre er. Find en sikker holdeplads og vent.

GRUPPELEDELSE

- Opgaven i at cykle med en gruppe er i høj grad defineret af gruppen. Hvor gamle og hvor erfarne de er. Er man ikke vant til at cykle i trafikken, kan det som barn være en skræmmende ting. Derfor har de brug for klare signaler og retningslinjer.

- En klassisk form ved gruppe-cykling er en "Kaptajn" forrest og "2. Styrmand" bagerst, og så alle ungerne på en lige linje med 1-2 meter i mellem.
- Kaptajnen har mest øje for ruten og trafikken, holder tempo og giver kommandoer.
- 2. styrmanden skal mest have øje for gruppen.
- Ved møde med et komplekst/farligt knudepunkt, stopper kaptajnen og børnene pakker tæt bagved men stadig på linje. Når alle står med fødderne på jorden, cykler 2. styrmanden op til kaptajnen og tager gruppestyringen på stedet. Og det er begge fødderne for de skal kunne dreje og snakke og pege – uden at miste balancen.
- Kaptajnen starter og halen følger med, mens 2. styrmanden holder øje med vilkårene, og stopper strømmen hvis det er nødvendigt.
- Kaptajnen parkerer på den anden side, med afstand nok til at der er plads til hele mandskabet. Når alle er med, kan 2. styrmanden give signal, og kaptajnen fortsætter turen.
- På længere stræk forberedes et mellemstop, hvor kaptajnen holder ind til siden og ungerne pakker bagved, ind til 2. styrmanden er nået frem og giver klarsignal.

Er de meget små, eller trafikken særlig slem, kan man vælge at trække gennem et knudepunkt. Det er gerne ved dårlige oversigtsforhold, ved trafik i mange spor og retninger (eks. kryds og rundkørsler) og ved venstresving over hovedfærdselsåre. Mange af disse er lysreguleret, men det kan stadig være bedst at trække igennem som fodgænger (kendt opgave).

Det er rarest at have direkte kommando over et lille team, når der er brug for kort responstid.

Det kan virke omstændeligt, men som alt andet er det kun et spørgsmål om øvelse. Hvis ungerne kender proceduren, ved de præcis hvad de skal hvornår. De lærer også hurtigt at være vågne på hvad de skal kigge efter ved de farlige steder, og på den måde bliver de praktisk uddannet i sikker trafikadfærd.

Når de kommer op i mellemtrins-alderen, og har lært at navigere trafikken bedre, bliver det mere flydende. Længere stræk mellem stop, cykle ved siden af hinanden gennem knudepunkter, den ene voksne kan undværes.

På et tidspunkt kan de friskeste cyklister træde ind som "matroser", hvor de kan være budbringere ned gennem rækken.

CODE RÅD

- Med de små kan det være svært ikke at komme til at køre for stærkt. Ved at vælge et lettere gear, sættes farten automatisk lidt ned.
- Man kan få fat i et sidespejl til cyklen, der kan monteres umiddelbart før afgang, så man ikke behøver dreje sig rundt helt så mange gange.

- Hvis muligt kan det være en fordel med en ladcykel, med plads til bagage, evt. reservecykel ved mekaniske udfordringer, og mulighed for at flytte et par unger ved udmattelse. Stor cykel = stor synlighed.
- De kender lidt til principperne fra fælles færdsel til fod, og hvis man som skole bruger det meget, kan man lade fodture og cykeltures metoder smitte af på hinanden, så overgangen er glidende.
- Standardprocedurer, tegn og kommandoer er godt at træne inden man skal af sted første gang. Så kan man også sikre sig at de er cykelsikre nok til opgaven.
- En ny, svær og ukendt rute kan gennemgås i klassen inden afgang. Ved hjælp af video, billeder eller Google Streetview kan de lære turen og knudepunkterne at kende på forhånd. Det sparer også de voksne for en masse spørgsmål undervejs, og ungerne er mere opmærksomme på de steder de ved er svære.
- At cykle i flok har den umiddelbare fordel, at trafikken generelt tager mere hensyn. Det gælder også når de cykler uden voksenstyring. Størrelse har en betydning, derfor er det bedst at færdes i gruppe.
- Skilte er tydelige og lette at bruge som stoppesteder, hvis man er alene afsted med en gruppe og skal håndtere et knudepunkt. Man beder de forreste stoppe ved et angivet punkt, når de er kommet igennem knudepunktet, mens man selv styrer passagen af knudepunktet. Det er også et naturligt mellemniveau, fra nye trafikanter til rutinerede cyklister (så man ikke behøver vente på bagtroppen hver gang).
- Vælg iøjnefaldende tøj eller hjelm til forreste og sidste mand, så er det muligt at slippe for at tælle helt så ofte. Hvis alle kører i gul vest, kan det være nok at lade front og bagende køre i orange.
- Er det nyt at være cykelkaptajn, og vil du gerne træne det, så bind en lang snor til cyklen, og kør en tur hvor det gælder om at holde styr på halen. Det er overraskende – ikke mindst for tilskuerne...
Man bliver opmærksom på hvor de vil placere sig, i forhold til hvor man selv placerer sig – hvor tæt på kantstenen eller de parkerede biler er sikkert for dem? Det skal man vise dem ved egen placering.
- Værktøj, pumpe og slanger (i en nød-situation kan en slange godt dække flere hjulstørrelser). Handsker til beskidte kæder der falder af.
- Førstehjælpsgrej – trøst, vand og plaster bruges mest.
- Vand og lidt ekstra kalorier. Til dig selv og reserve.
- En ekstra overtrækstrøje til dig selv, hvis du skal stå stille - eller som yderskal for én der er træt eller skadesramt . Et simpelt regnslag fylder mindst og klarer opgaven.
- Oversigtskort (både til for og bagtrop). Både for at kunne vise frem, men også for alternative ruter, hvis der sker noget uforudset. Telefonen kan naturligvis udfylde den opgave.

FORSLAG TIL SIGNALER:

- Højre eller venstre hånd ud til siden før sving. Gruppekommmando = "Svinger til...".
- Venstre hånd op over hovedet for stoptegn. Gruppekommmando = "Stooooop".
- Venstre hånd holdes op og svinges fremad, for at sætte forreste del af gruppen af sted. Gruppekommmando = "Afgang – kør".
- Der peges med en finger ned på jorden, for at angive huller eller andre risikable forhindringer. Gruppekommmando = "Hul" (eller hvad det nu er..).
- Højre hånd sættes op ovenpå hjelmen, så armen danner en cirkel til højre for hovedet. Det viser at alt er ok, og man er klar. Gruppekommmando = "Klar".
Det kan især bruges af B som signal til A om bare at fortsætte, når A kigger bagud for status. Det kan også bruges af A, som et spørgsmål til hele flokken inden afgang, for at være sikker på at alle har meldt klar tilbage.
- Højre arm svinges fra side til side over hovedet. Signal om at der er behov for assistance. Kan startes af alle, men kun gruppekommendoen sendes videre. Gruppekommmando = "Behov for hjælp".
- Venstre hånd knyttet, tæt ved venstre skulder, for at forberede på at der snart skal ske noget. Gruppekommmando = "Se op – klar!"
- Venstre hånd holdes ned og svinges bagud, for at komme lidt tilbage (man har fået næsen for langt frem..). Gruppekommmando = "Tilbage".
- Højre hånd holdes ved skulderen, med håndfladen strakt og ind mod skulderen. Armen vippes frem og tilbage for at angive at de skal ind på linje. Gruppekommmando = "Tog"
- Højre hånd holdes ved skulderen, med håndfladen strakt og ind mod skulderen. Armen vippes ud og ind for at angive at de kan cykle ved siden af makkeren. Gruppekommmando = "Makker"
- Højre hånd holdes ved skulderen, med håndfladen strakt og ind mod skulderen. Armen vippes i en halvcirkel ud og ned til knæet og retur, for at angive at de kan cykle mere frit mellem forreste og bagerste voksen. Gruppekommmando = "Frit rum"
- Højre arm holdes ud til siden og over skulderhøjde, mens den roteres i små cirkler, for at markere at tempoet gerne må hæves (bruges især signal fra bagtroppen). Her gives ingen kommando, da det mere er en forslagsmelding.
- Højre arm holdes ud til siden og under skulderhøjde, mens den roteres i små cirkler, for at markere at tempoet gerne må sænkes.
- Højre hånd holdes tæt på højre skulder, og der markeres med 1-5 fingre. Det angiver at situationen byder en bestemt afstand mellem cyklisterne. Gruppekommmando = "x meters mellemrum"

Start med de signaler der er nødvendige i første omgang, og byg på med tiden.



I samarbejde med Nordea-fonden har vi frem til vinteren 2022, projektet 'Vi vælger cyklen!'

De sidste 10-15 år er flere og flere børn stoppet med at cykle og det er denne udvikling projektet adresserer og projektet har til formål at få flere børn op på cyklerne igen, og ikke mindst bruge cyklen i den daglige transport til og fra skole og fritidsaktiviteter.

Nordea-fondens donation gør det muligt for os at arbejde ekstraordinært med flere cykelaktiviteter i 400+ skoleklasser, afholde åbne familieevents i kommunerne, - og uddanne det pædagogiske personale så aktiviteterne forankres lokalt på skolerne.

Dette materiale er en del af denne indsats og er rettet mod instruktører, lærere og pædagoger.

**NORDEA
FONDEN**
Vi støtter gode liv