



Lær at cykle

JOURNAL



Lær at cykle **journal**

At lære at cykle, er både at blive god til at cykle, og at blive god til at være i trafikken. Selv om det tager tid, så er tiden godt givet ud. At kunne cykle sikkert, giver en stor frihed.

HUSK

1. Det tager tid. Det er vigtigt ikke at skynde sig.
2. Det er lettere at lære i hæftets rækkefølge.
3. Start med lav sadel, og sæt den op når du bliver dygtig.
4. Det virker bedre at træne ofte, end at træne i lang tid.
5. Find en at træne med, for det gør det sjovere.
6. Vent med trafik, til du kan cykle sikkert.
7. Gå med cyklen, når det er for svært.



Jeg har prøvet, men jeg kan ikke endnu



Jeg kan - men det er svært



Det går let

CYKEL-START

Trække med cyklen			
Rulle på cyklen uden at støtte på jorden			
Cykle med fødderne på pedalerne			

CYKEL-STOP

Starte sikkert og let			
Stoppe sikkert og præcist			
Se frem mens du cykler			

CYKEL-KONTROL

Cykle zig-zag			
Dreje skarpt			
Cykle lige langs med en kant			

 Datoer skrives ind.



Jeg har prøvet, men jeg kan ikke endnu



Jeg kan - men det er svært



Det går let

CYKEL FRIT

Stå op og cykle			
Holde farten stabilt nedad bakke			
Løfte hånden fri af styret			

CYKEL-SIGNALER

Cykle med én hånd			
Kunne cykle lige og se bagud			
Cykle ved siden af en anden cyklist			

CYKEL-TRAFIK

Kunne cykle og signalere			
Kunne placere mig rigtigt i trafikken			
Kender trafikreglerne			

 Datoer skrives ind.

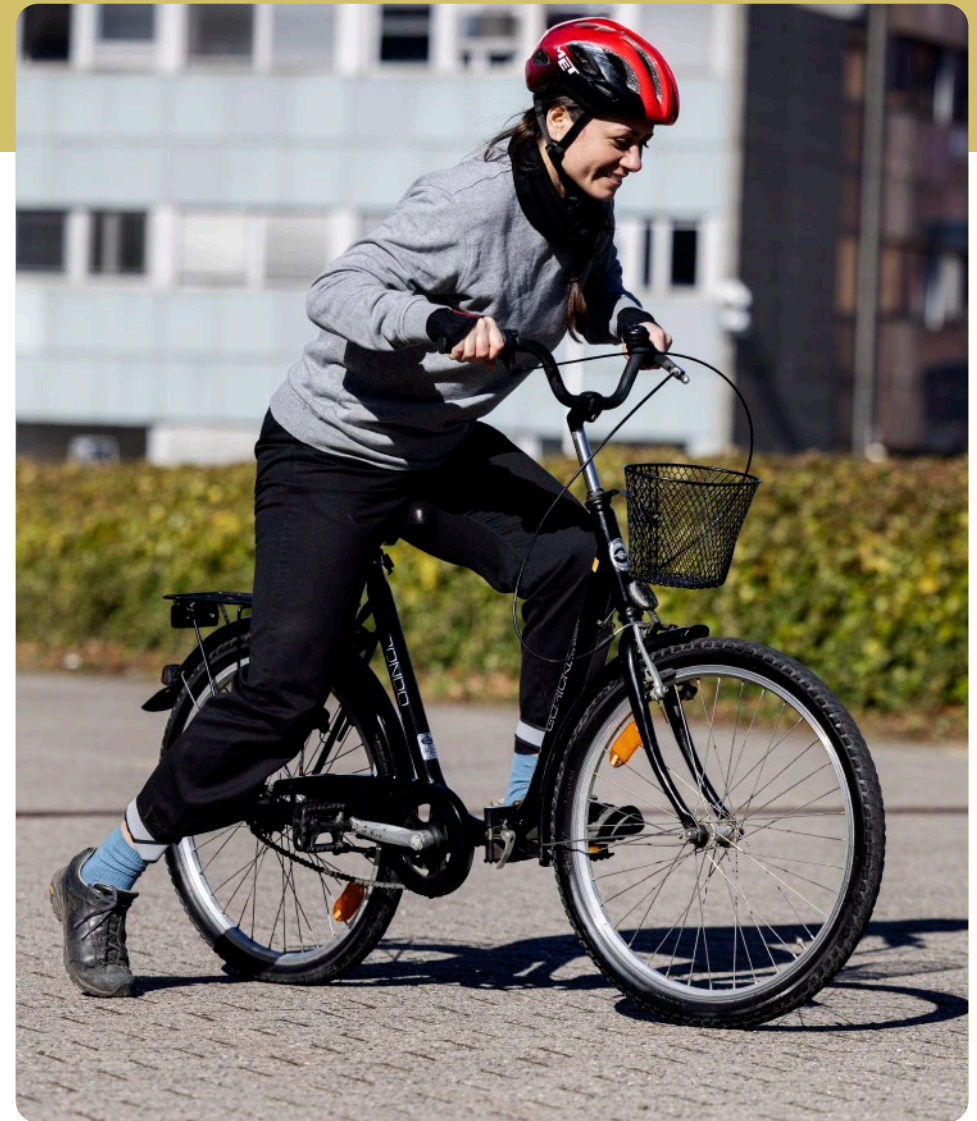
Cykel-start

- 🚲 Start med at trække cyklen, for nogen gange er det bedre at trække cyklen.
- 🚲 Lær at styre mens du trækker cyklen, og lær at bruge håndbremsen.
- 🚲 Se fremad – den vej du kører.



- 🚲 Brug håndbremsen når du stiger på cyklen.
- 🚲 Sæt sadlen så det er let at nå jorden med fødderne.
- 🚲 Hold cyklen så lodret som muligt.

- 🚲 Brug fødderne på jorden, til at skubbe cyklen fremad.
- 🚲 Træn balancen til du kan rulle lige.
- 🚲 Slap af i arme og skuldre.
- 🚲 Brug håndbremsen når du skal stoppe – ikke fødderne på jorden.



- 🚲 Sæt foden på forreste pedal og træd ned.
- 🚲 Skub fra på jorden med den anden fod, for at få cyklen i bevægelse.
- 🚲 Sæt dig op på sadlen og brug pedalerne til at cykle.
- 🚲 Se fremad – den vej du kører.
- 🚲 Har du en hjælper, kan du få lidt støtte til balancen.
- 🚲 Øv dig til det er let.

Cykel-stop

- 🚲 Sæt sadlen lidt op, indtil du kan nå jorden med tæerne.
- 🚲 Stå på jorden når du starter, og sæt dig op på sadlen når du træder på pedalen.
- 🚲 Her kan det være godt at have en hjælper.
- 🚲 Se fremad – den vej du kører.



- 🚲 Har cyklen pedalbremse, skal du træde modsat vej for at bremse.
- 🚲 Øv dig med bremserne, så du kan stoppe hvor du vil.
- 🚲 Hold cyklen så lodret du kan.
- 🚲 Kom frem foran sadlen, og stå på jorden når du stopper.



- 🚲 Mærk efter at du ikke presser for hårdt ned i styret.
- 🚲 Brug håndbremsen til at holde stille.
- 🚲 Øv dig på at starte og stoppe, indtil det er let.

Cykel-kontrol

- 🚲 Man styrer cyklen ved at dreje på styret.
- 🚲 Man læner cyklen ind mod svinget, så det passer med den fart man har på.
- 🚲 Pas på du ikke har for meget vægt ned i styret – "lette hænder."
- 🚲 Du skal bremse ned inden svinget.
- 🚲 Se fremad – den vej du kører.



- 🚲 Hold cyklen lodret, når du drejer skarpt og langsomt.
- 🚲 Brug cyklen som løbehjul, hvis der er for lidt plads.
- 🚲 Hånden klar ved håndbremsen.



- 🚲 Se fremad, når du skal cykle lige ud.
- 🚲 Øv dig på at kunne cykle langs med højre vejkant.
- 🚲 Bliv god til at starte og stoppe ved kanten.



Cykel frit

- 🚲 Pres vægten ned i pedalerne, og stå på pedalerne mens du ruller.
- 🚲 Prøv at træde pedalerne rundt, mens du står op.
- 🚲 Pas på du ikke trykker for hårdt ned i styret.
- 🚲 Se fremad – den vej du kører.



- 🚲 Lad cyklen rulle ned ad en bakke, mens du bremses.
- 🚲 Hold samme fart hele vejen.
- 🚲 Pas på vægten ned i styret – "lette hænder."

- 🚲 Strit med fingrene på én hånd, mens du cykler lige.
- 🚲 Løft hånden kort op over styret.
- 🚲 Cykel med hånden fri af styret.
- 🚲 Prøv med hånden ud til siden.
- 🚲 Øv dig til du det er let.
- 🚲 Træn den anden hånd også.

Cykel-signaler

- 🚲 Øv dig på at give tegn med hænderne – ud til siden og op i luften.
- 🚲 Du skal kunne vise det længe nok, for at de andre trafikanter har tid til at se det.
- 🚲 Giv tegn mens du cykler lige, og hav hænderne på styret mens du drejer og stopper.



- 🚲 Mens du cykler langs en kant, kigger du først til siderne, og så kigger du bagud.
- 🚲 Når du er sikker, kan du øve dig i at gøre det med én hånd på styret.

- 🚲 Kør tæt forbi et træ eller en hjælper.
- 🚲 Prøv at cykle langs med et hus, eller mens din hjælper går ved siden af.
- 🚲 Kig frem og slap af i skuldrene.
- 🚲 Er I to på cykel, kan I prøve at cykle ved siden af hinanden.

Cykel-traffic



- 🚲 Det vigtigste i trafikken er at være det rigtige sted – der hvor du skal være.
- 🚲 Det næste er at se mest muligt, af det der sker omkring dig.
- 🚲 Vis med hænder, øjne og krop, hvad du har tænkt dig at gøre.
- 🚲 Øv dig på reglerne – både ved at læse og ved at se andre.

- 🚲 Gå en tur i trafikken, mens du prøver at huske hvad du skal.
- 🚲 Prøv at cykle den samme rute, og start stille og roligt.
- 🚲 Brug de stille veje først, og find nye og større veje når du er klar.
- 🚲 Stå af og træk cyklen, når det bliver for svært.



- 🚲 Pas på dig selv og de andre.
- 🚲 Tillykke – du er nu cyklist.
- 🚲 God fornøjelse.



Få mere information hos
Dansk Skolecykling
Kim Bremer, daglig leder
kim@danskskolecykling.dk
Tlf.: 31 34 64 52



Se frem!
Vær beredt!
God tur!

danskskolecykling.dk