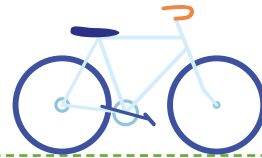


Forslag til FERDIGHETSLØYPE I SKOLEGÅRDEN



Vi anbefaler å gjennomføre en ferdighetsløype med øvelser som viser hvordan elevene behersker sykkelen.

Øvelsene må foregå på et område uten trafikk, for eksempel en asfaltert eller gruslagt plass. Det må være så god avstand mellom øvelsene at elevene har tid nok til å orientere seg, gi tegn osv. Rekkefølgen på øvelsene kan godt tilpasses lokale forhold og alle øvelsene behøver heller ikke gjennomføres samtidig.

Tips for bedre balanse:

- Se rett fram, og ikke ned i bakken
- Brems lett med forbremsen mens du tråkker på pedalene.
- Prøv om det er lettere om du står og sykler samtidig som du bruker bremsene ved lav fart.

Beskrivelse av ferdighetsøvelsene:

1. **Start:** Sette sykkelen i bevegelse uten å berøre de markerte linjene eller sette foten i bakken.
2. **Svinge forbi hindring:** Se tilbake mot venstre, gi tydelig tegn og passer på venstre side av en hindring uten å vingle eller sette foten i bakken. Svingen gjøres med begge hendene på styret.
3. **Slalåm:** Sykle slalåm mellom markører uten å berøre disse eller sette foten i bakken. Begynn gjerne med større avstand mellom kjeglene og reduser etter hvert som ferdighetene øker.
4. **Sving til høyre:** Se seg tilbake mot høyre, gi tydelig tegn og svinge til høyre rundt en markering uten å berøre denne eller sette foten i bakken. Svingen gjøres med begge hendene på styret.
5. **Kryssing av vei:** Stanse foran «gangfelt», gå av sykkelen og se til begge sider og bakover. Deretter trille sykkelen over gangfeltet og sykle videre uten å vingle.
6. **Balanse 1:** Sykle i gangfart over en vippeplanke uten å komme utenfor eller sette foten i bakken. Finn et siktepunkt langt fremme i forlengelsen av planken for å treffe planken riktig og kunne holde stø kurs.
7. **Snu på vei/gang- og sykkelvei:** Se seg tilbake mot venstre, gi tydelig tegn og deretter snu uten å berøre markeringene eller sette foten i bakken. Svingen gjøres med begge hendene på styret.
8. **Balanse 2:** Sykle gjennom en sving uten å berøre markeringene eller sette foten i bakken.
9. **Sinkesykling:** Bruke minst 10 sekunder på 10 meter uten å berøre markeringene eller sette foten i bakken.
10. **Brems:** Sykle i hurtig tempo, begynne å bremse ved markeringen og stanse sykkelen så raskt som mulig uten å låse noen av hjulene.

