

God sykkelopplæring gir barna bedre kontroll på sykkelen, og det styrker motorikk og balanse. Å lære og sykle må skje på et bilfritt område, og det handler om mye mer enn å lære å holde balansen.

Begynn med balansesykkel og trehjuls sykkel Trehjuls sykkel og balansesykkel er en fin introduksjon til å lære å sykle og gjør at barn kan mestre det fysiske steg for steg. Mens trehjuls sykkel lærer barna å bruke pedalene for å komme seg fremover, lærer balansesykkelen dem å holde balansen på to hjul. Barn som er vant til å bruke balansesykkel blir raskere trygge på vanlig sykkel uten støttehjul.

Tips! Støttehjul kan skape flere utfordringer enn nødvendig – la heller barnet beholde balansesykkelen eller trehjuls sykkel litt lenger.

Vær sykkellærer for barna S kolen er pålagt å gi elevene sykkelopplæring. Men som forelder bør du selv også ta jobben som sykkellærer. Den beste måten å lære gode sykkelvaner er fra sine egne foreldre i øving og opplevelser sammen med. Barn som først sykler mye sammen med voksne blir tryggere på egen hånd og lærer gode sykkelvaner i trafikken.

Trygg sykkeltraining uten trafikk Start sykkeltrainingen på en åpen plass, lekeplass eller gangvei hvor det ikke er annen trafikk. Tegn gjerne opp en liten bane med kritt på asfalten, for eksempel med merker der barnet kan øve på å stoppe, svinge og snu. Vær tålmodig, og husk at øvelse gjør mester.

Bli kjent med trafikken og utfordringer i nabolaget Ta utgangspunkt i din egen erfaring når du skal lære barn om trafikkbildet. Start i områder med enkel trafikk hvor dere begge er kjent fra før. Neste skritt er å prøve seg i blandet trafikk. Snakk om alle trafikksituasjoner dere kan komme opp i, og forklar hva barnet må ta hensyn til når det sykler i trafikken. Hva kan skje om barnet ikke følger med i trafikken? Hvilke konsekvenser kan det få? Hvordan skal de forholde seg til veikryss? Er det mye trafikk eller for eksempel dårlig sikt, som gjør at dere må tilpasse farten? Øv gjerne på veien til skolen og andre steder dere drar ofte, slik at barnet blir kjent med trafikkbildet og eventuelle utfordringer på veien.

Sykle rett frem: Merk opp to linjer med ca. en halv meters mellomrom. La barnet sykle så sakte som mulig til det holder balansen mellom linjene. Dette er øving på balanse.

Bremse: Barnet skal lære å bremse uten å miste kontrollen over sykkelen. Tren på å bremse opp foran en linje ved å bruke begge bremsene og å bremse jevnt. Prøv med ulike hastigheter.

Balanse: Barnet skal sykle slalåm mellom klosser uten å berøre dem. Denne øvelsen er fin for å lære å svinge unna hindringer og for balansetrening.

Når barnet har kontroll på selve syklingen, må syklingen prøves ut i vanlig trafikk i et kjent miljø. En voksen må sykle sammen med barnet. Begynn med å sykle foran og ta ansvar for syklingen. Etterhvert skal barnet selv få ta valgene.

Hva dere øver på er avhengig av trafikkmiljøet, men det bør være obligatorisk å snakke om:

Avslutt med å prate med barnet om hvordan sykkelturen var og kom med konstruktiv tilbakemelding. Det vil gjøre barnet til en bedre og mer bevisst syklist.

Les vår personvernerklæring