

Barnas Trafikklubb

fra Trygg Trafikk

På denne siden vil det komme praktiske øvelser på sykkel som dere kan bruke på SFO.

I denne filmen kan dere se hvordan dere kan øve på det å stoppe og starte på sykkel. Marker 3-4 streker i grusen. Forsøk å sykle mot strekene og bremse helt opp. Sett i gang sykkelen igjen uten å sette foten ned, og sykle mot neste strek. Du øver nå på balanse på sykkel.

Stå pedalen med en fot og bruk sykkelen som en sparkesykkel. Forsøk fra begge sider på sykkelen. Nå øver du balansen din.

BARNAS TRAFIKKLUBB fra Trygg Trafikk