

# Sykkeldyktig

- lærerressurs til trafikkopplæring på sykkel

Kapittel 2 – Praktiske sykkeløvelser

Beregnet tid: 20 minutter

# Sykling

---

Når du sykler så bruker du hele kroppen i et komplekst samspill. Sykling er derfor både moro og utfordrende å mestre.

- Hva tenker du er viktig å øve på for å bli en god syklist?
- Hvorfor det viktig å øve på disse tingene?





# Balanse

Å lære seg å sykle handler til stor del om å lære seg å holde balansen på to hjul.

- Når er det særlig viktig med god balanse på sykkelen?
- Har du noen forslag på hvordan man øve opp balansen på sykkel?



# Balanseøvelser

Eksempel: Sykle med en hand på styret.

I denne øvelsen skal du øve balanse ved å sykle med bare en hand på styret. Begynn med å ta ene handen fra styret en kort stund samtidig som du fortsetter å sykle rett fram.

Øv på å veksle mellom å bruke høyre og venstre hand.

Hvorfor tror du at det er bra å øve på dette?





# Bremsing

Norsk lov sier at alle sykler skal være utstyrt med to bremses, der den ene skal virke på forhjulet og den andre skal virke på bakhjulet

- Hvorfor skal en sykkel ha to bremses tror du?
- Hvorfor er det lurt å øve på å bremse?
- Hva skal man tenke på når man må bremse brått på en sykkel?







## Nedfart i bakke

Å sykle nedover er både moro og litt utfordrende. Hastigheten blir ofte høyere enn ellers når man sykler, og tyngdekraften gjør at det blir vanskeligere å stanse helt opp.

- Hva må man tenke på når man skal sykle ned for en bakke?
- En av øvelsene i denne læringsstien heter «kontrollert nedfart i en bakke». Hva tror du menes med kontrollert?



# Øvelser

8 vanlige øvelser som gjerne kan gjøre sammen med andre, men som også kan gjøres alene.

5 gruppeøvelser der det er fint om man er flere.

Du trenger:

- Sykkel og hjelm.
- Et sted uten biltrafikk der du kan gjøre øvelsene: en gang- og sykkelvei eller hardpakket grusbane.
- Kritt eller pinne for å tegne opp strek på asfalt- eller grus.
- Til noen av gruppeøvelsene trenger du en eller flere små baller, en bøtte og noen kongler.



Husk: Øving gir mestring!