

# Sikker på sykkel

## Øvingsoppgaver



For lokalavdelingen



[naf.no](http://naf.no)

## Øvelse 8 Tall

### Øvelsen:

Deltakeren sykler inn i 8-tallet. Sykler i pilenes retning uten å rive eller berøre markørene, sykler ut igjen der deltakeren syklet inn å ha fullført 8-tallet. Inn og utkjøringen skjer i den største sirkelen.

Sett opp kjebler eller klosser i 8-tall, en stor og en mindre sirkel. Kjeblene eller klossene er ca 20 cm høye. Lage oppsettet relativt trangt med kjørebredde mellom kjeblene/klossene mellom 30-50 cm (dette må prøves og tilpasses). Merk opp kjøreretningen i 8-tallet.

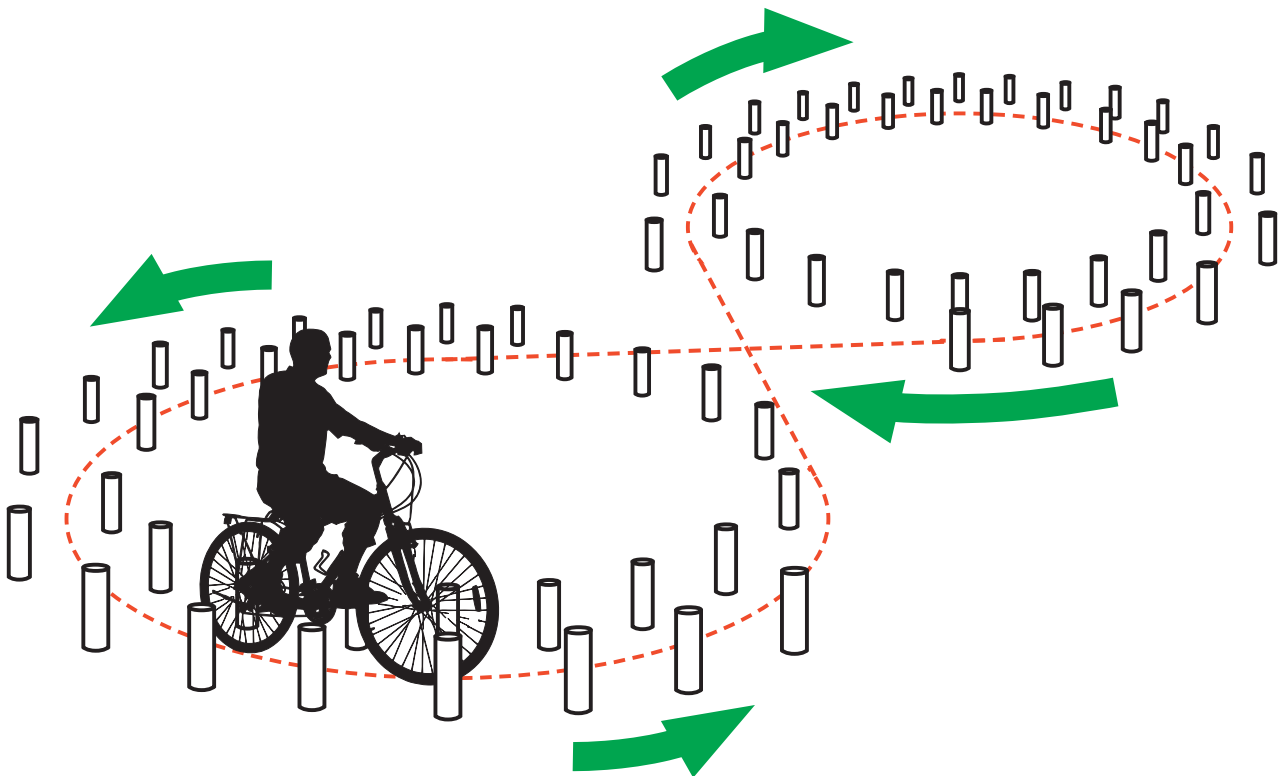
### Forslag til materiell:

Til denne øvelsen er det nødvendig med mange små kjebler eller treklosse, ca 50-60 stk.

Husk at alle kjebler/klosser må markeres der de står for å oppnå rettferdig vurdering av deltakerene. Marker inn og utkjøring og kjøreretningen i 8-tallet.

### Prikker:

for hver kjeble/kloss som berøres/veltes: = 1 prikk.



# Sykle over vippeplanke

## Øvelsen:

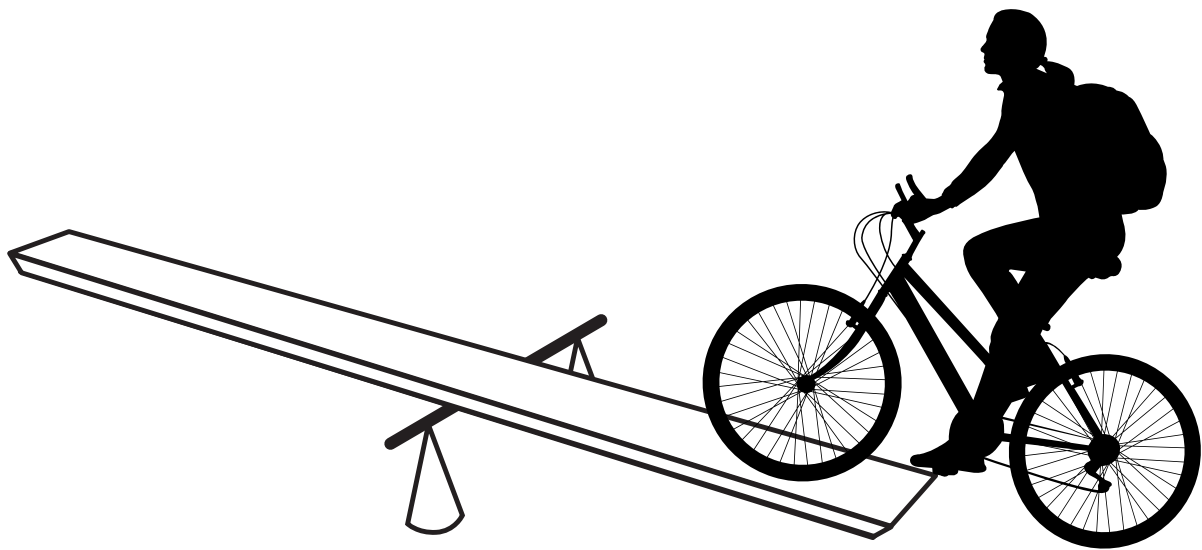
Deltakeren skal sykle over en vippeplanke. Begge hjulene skal være med over hele planken.

## Materiell:

Lage en vippeplanke. Sørg for at vippeplanken er stødig. Høyde 15 cm. Støtten under monteres ikke helt på midten for at påkjøringsdelen blir liggende nede på bakken. Anbefalt planke: 15x5 cm, skråkuttet påkjøringsdel.

## Prikker:

Ikke klare øvelsen = 3 prikker



## Sykle på en smalnende vei

### Øvelsen:

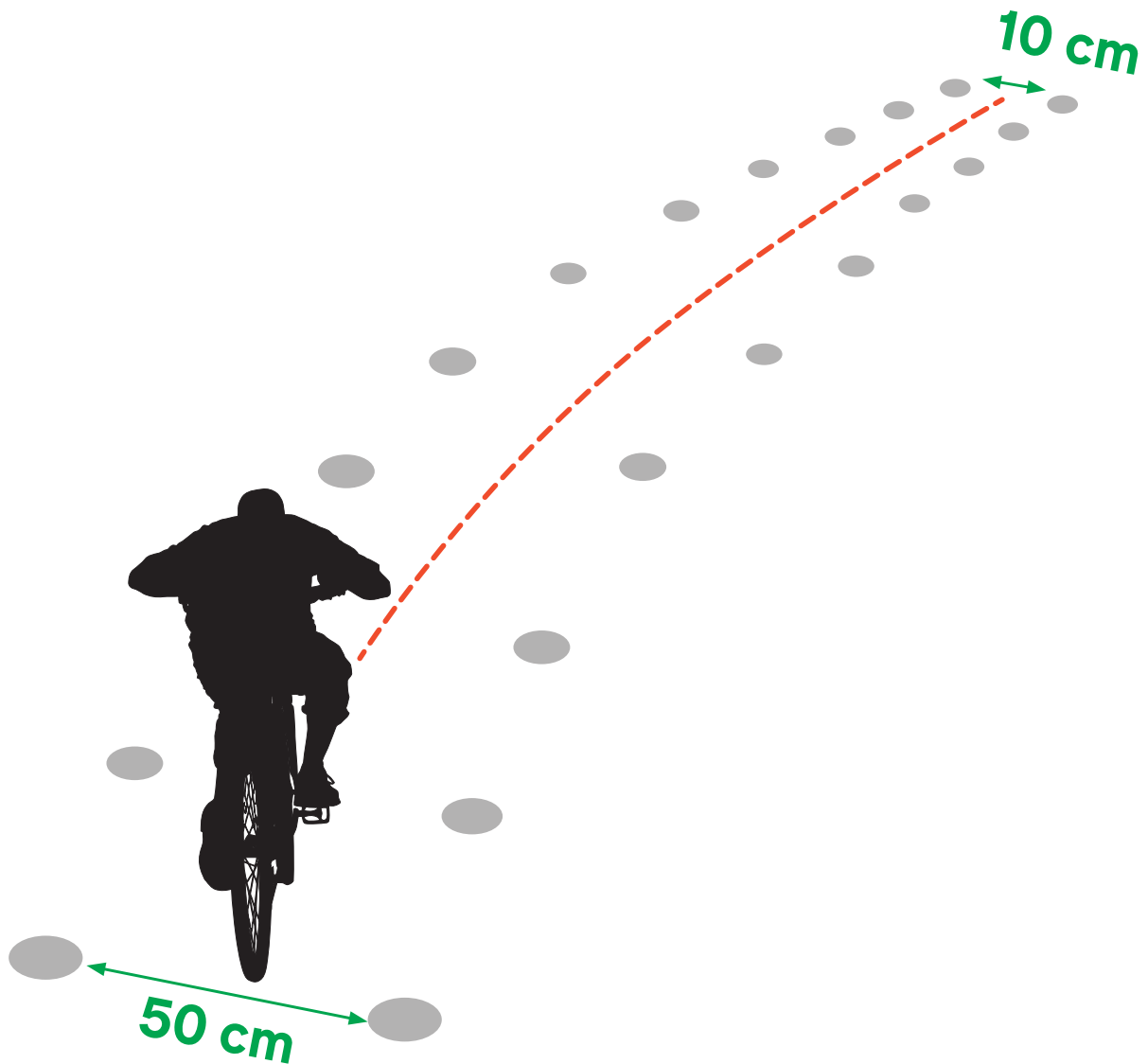
Deltakeren skal sykle på en vei som blir smalere og smalere uten å berøre noen klosser. Veien bør svinge litt.

### Materiell:

Minst 20 små kjegler, klosser eller plasthatter. Ved start ca 50 cm breddeavstand og ved slutten ca 10 cm breddeavstand. Lengde på "veien" minst 4 meter.

### Prikker:

Hver berøring av markør = 3 prikker



## Sykling i trangt rom

### Øvelsen:

Deltakeren skal sykle inn i trangt rom og ut igjen uten å være borte i plankene eller sette foten i bakken.

### Materiell:

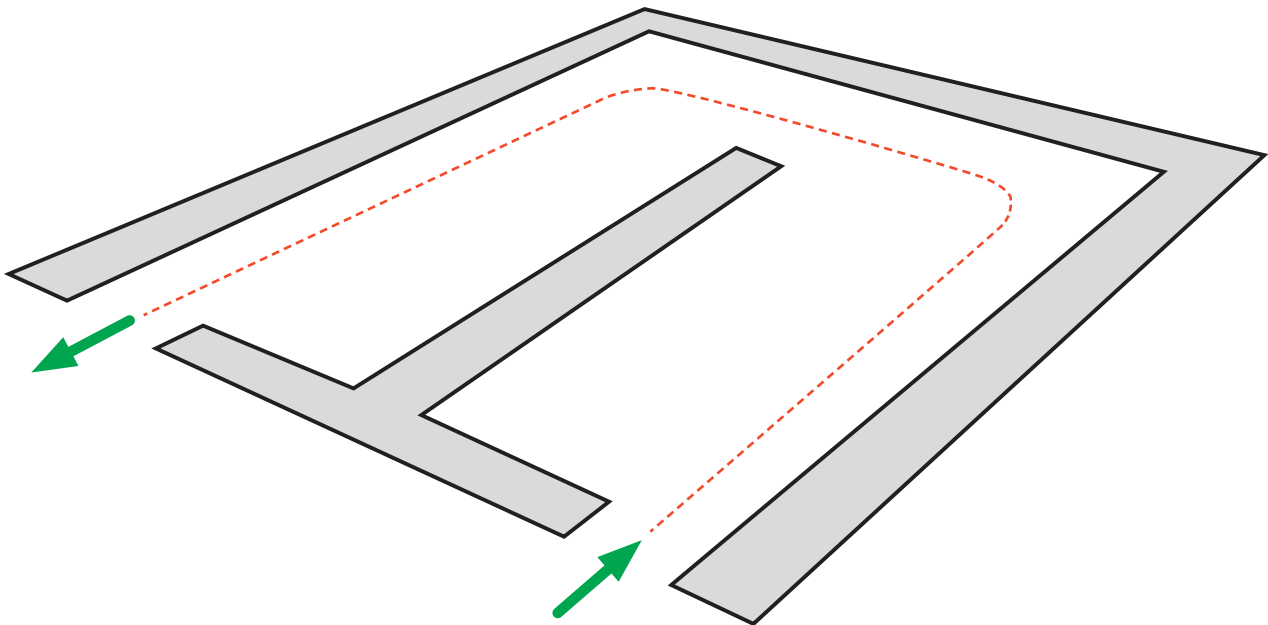
Øvelsen tilpasses på stedet, ca 3 meter lang, endestykkene ca 1.5 meter.

### Prikker:

Berøring planker, hver hendelse = 3 prikker

Fot i bakken, hver hendelse = 3 prikker

PS! Man kan bruke tape eller kritt isteden for planker.



## Sykle under hinder/list

### Øvelsen:

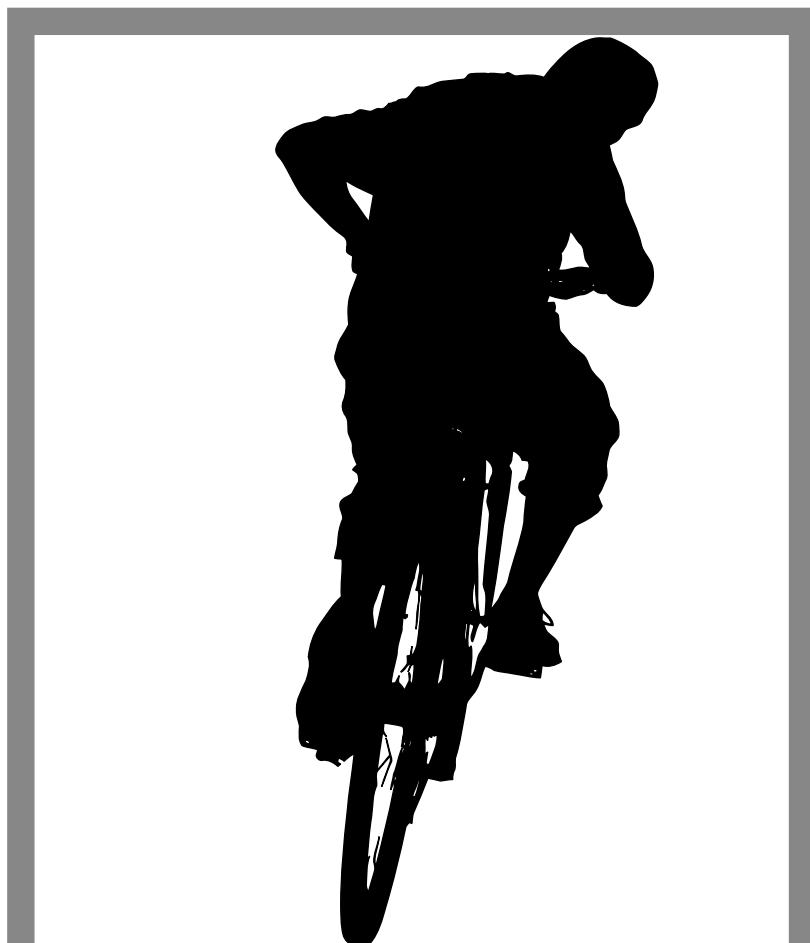
Deltakeren skal sykle under et lavt hinder uten å berøre eller rive hinderet.

### Materiell:

Et høydehoppstativ er fint å bruke. Det må settes opp slik at listen faller av når deltakeren kommer opp i den. Lista skal være så lavt at deltakeren må bøye seg godt, tilpasses på stedet. Rumpa skal alltid være på sykkelsetet.

### Prikker:

Rive lista = 3 prikker



## Sykle på skråplanke

### Øvelsen:

Deltakeren skal sykle på en skråplanke, innenfor markert område. Lag en skråplanke. Ca 4 m lang og 20 cm bred. Lag en markering på tvers, 30 cm inn på planken på begge sider.

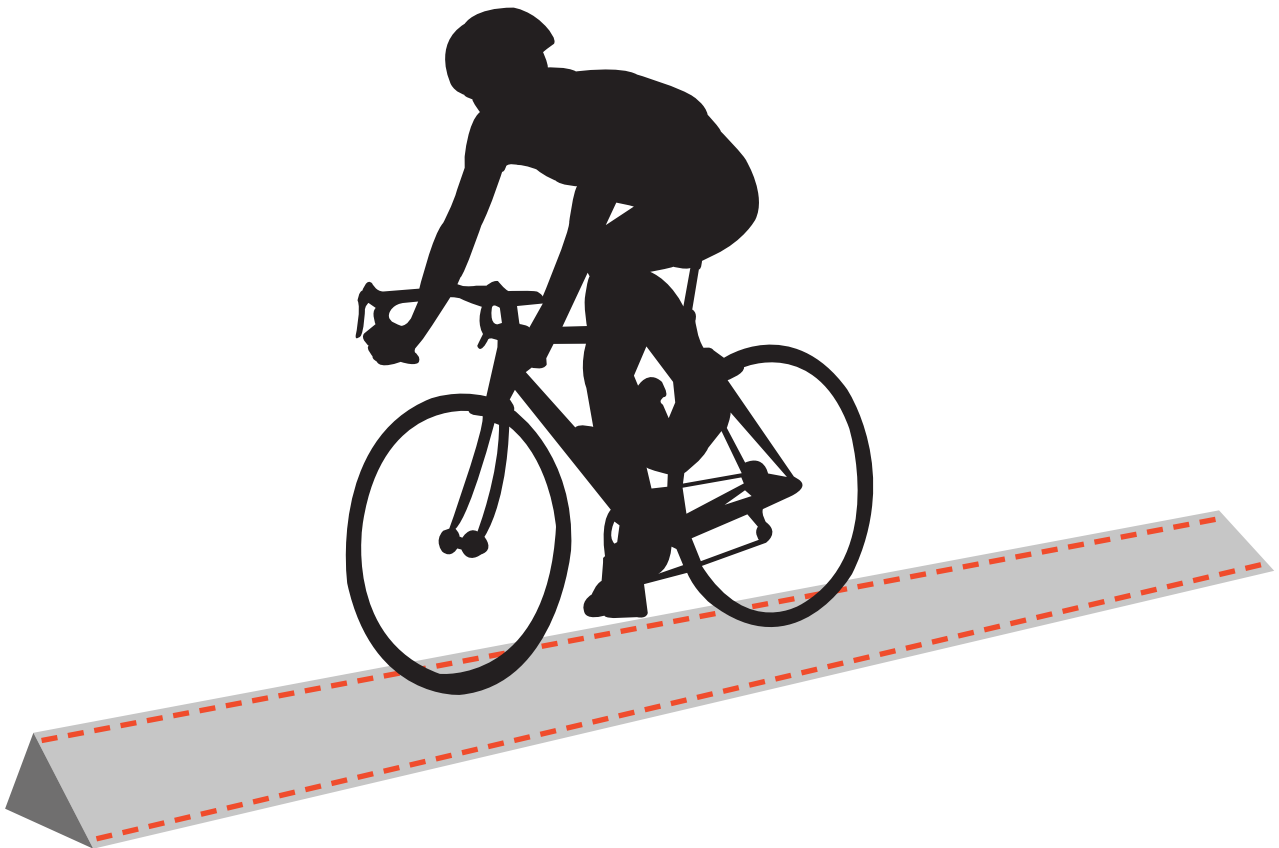
Deltakeren skal ha hele sykkelen på planken innenfor markeringene.

### Materiell:

4 meter 6x2 tommer. 3 eller 4 kiler som skrues fast under. Fres av plankens lengde slik at den ligge godt mot bakken/gulvet.

### Prikker:

Ikke begge hjul på planken innenfor markert område = 3 prikker.



# Slalom

## Øvelsen:

Deltakeren skal sykle slalom mellom portene uten å være nær eller rive portene. Kjøreretningen angis med piler.

## Materiell:

Minst 10 kjebler/porter. Avstanden mellom portene må tilpasses på stedet (ca 1,5 sykkel lengde)

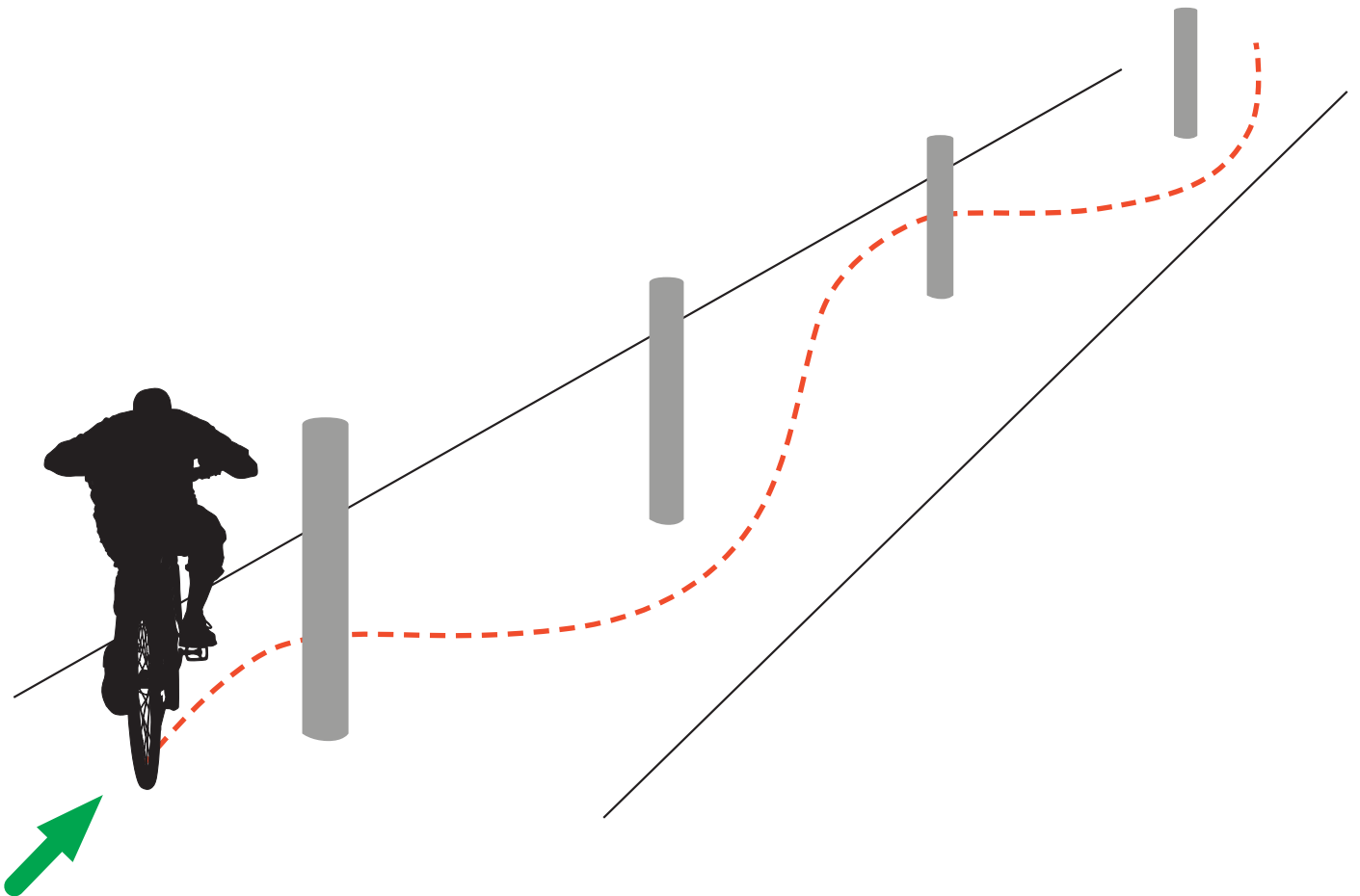
Merk opp 50 cm på hver side av kjeblene. Dette er kjørefeltet som deltakeren skal holde seg innenfor. Høyden bør være høyere enn styret på sykkelen.

## Prikker:

Komme bort i / bevege en kjeble/port = 2 prikker

Velte en kjeble/port = 2 prikker

Krysse linjen for kjørefelt = 2 prikker





## Bremseøvelse

### Øvelsen:

Deltakeren skal sykle inn i "boksen" og foreta en brems og stanse uten å rive listen. Det skal stoppes med forhjulet ikke lengre fra listen enn 5 cm. Når øvelsen er utført, går av sykkelen og triller denne ut av "boksen". Bredden på "boksen" maks 120 cm.

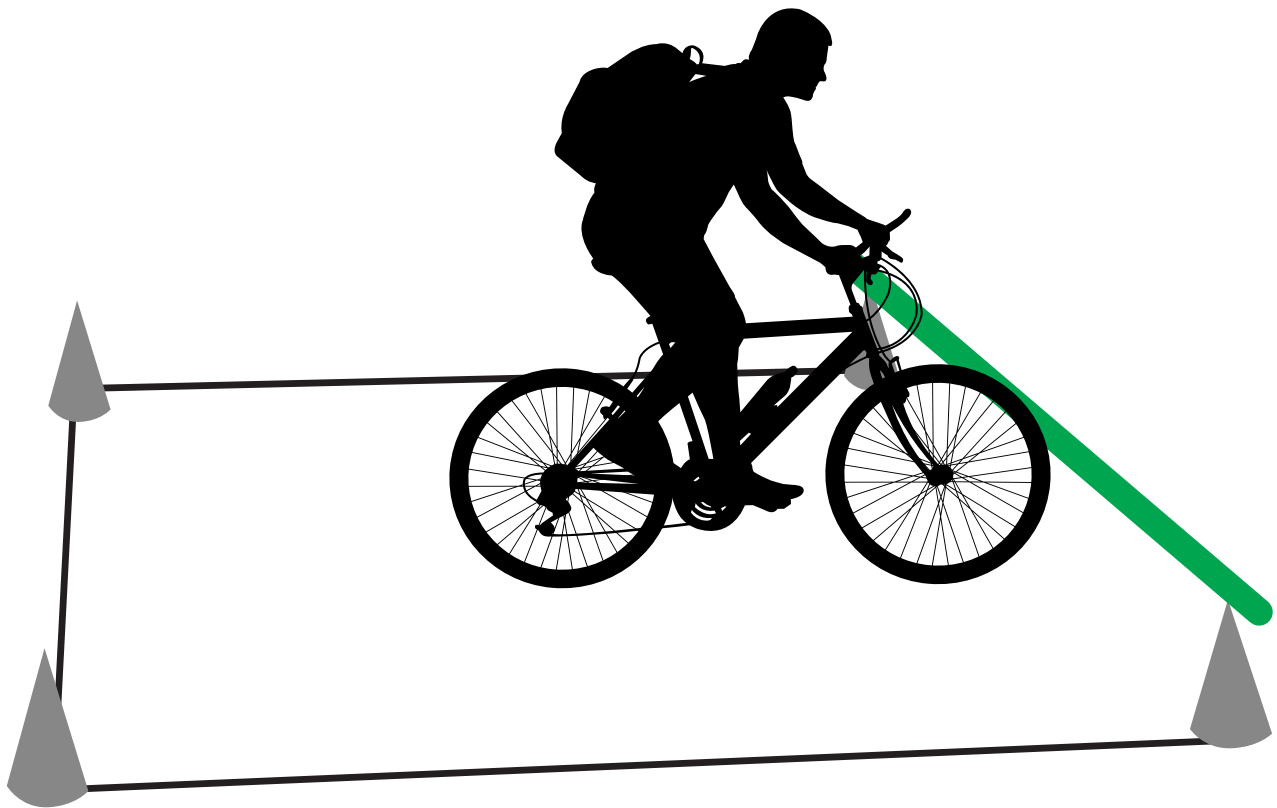
### Forslag til materiell:

4 kjepler og 1 list som legges på toppen av de 2 fremste kjeglene.

### Prikker:

Rive ned listen: = 3 prikker

Stoppe mer enn 5 cm fra listen = 3 prikker



## Sykle i sirkel, ta og plassere håndtak

### Øvelsen:

Deltakeren skal ta opp håndtaket og sykle i sirkel for så å sette håndtaket tilbake på plass, uten å bevege eller velte kjeplene og uten at snoren/plastkjettingen berører bakken. Øvelsen kan om ønskelig sykles begge veier.

### Forslag til materiell:

2 høye kjepler, en pinne eller elektriskerrør, snor eller plastkjetting ca 2.5 meter og et stort skrujern med godt håndtak. Basen må være en magnet.

### Prikker:

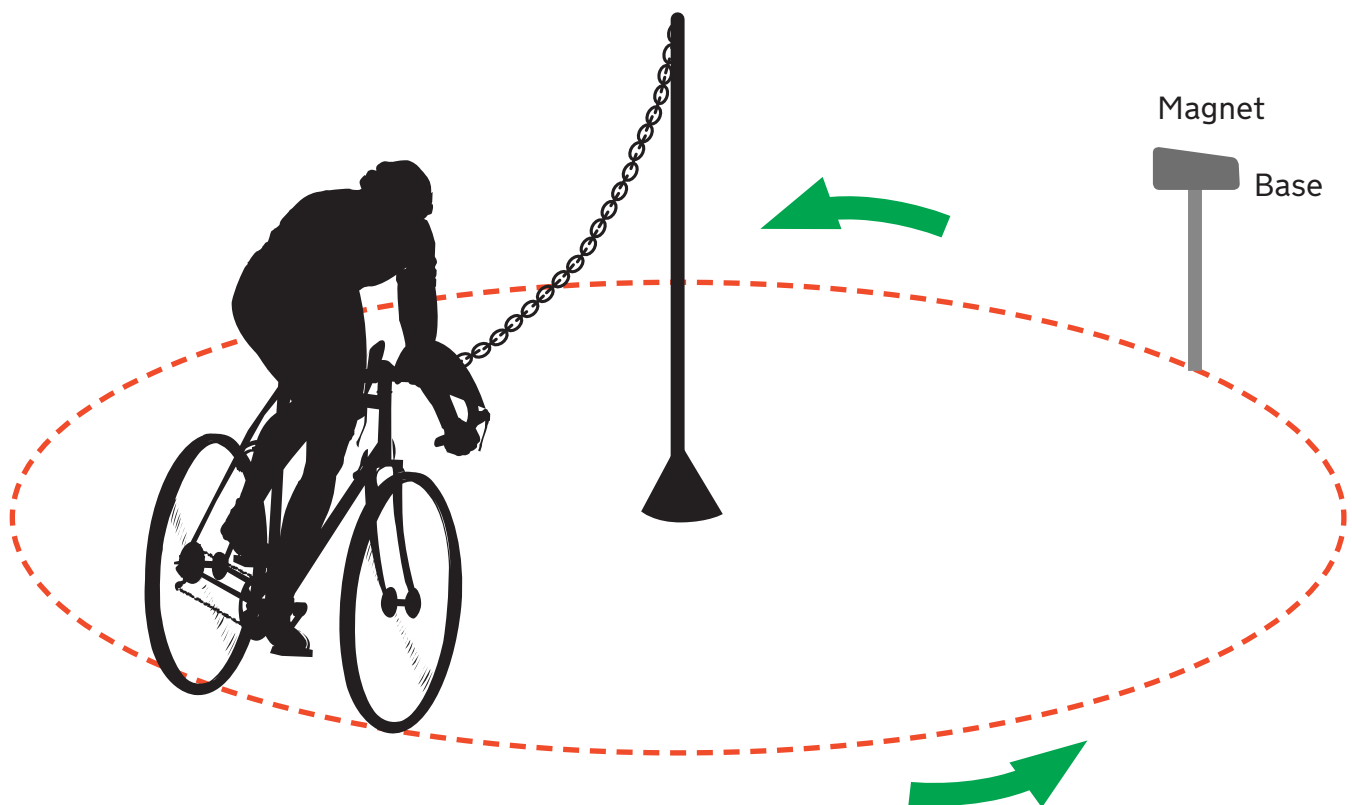
Ikke få tak i håndtaket: = 3 prikker

Miste hammeren: = 3 prikker

Kjetting/snor i gulvet/bakken: = 1 prikk (hver gang)

Bevege kjeplene/stolpene: = 1 prikk

Velte kjeplene/stolpene: = 2 prikker



# Humpete vei

## Øvelsen:

Deltakeren skal sykle over hindringene og ikke komme over sidelinjene.

## Materiell:

5 hinder. Løypa ca 5 meter. Marker 20 cm på hver side av hinderene.

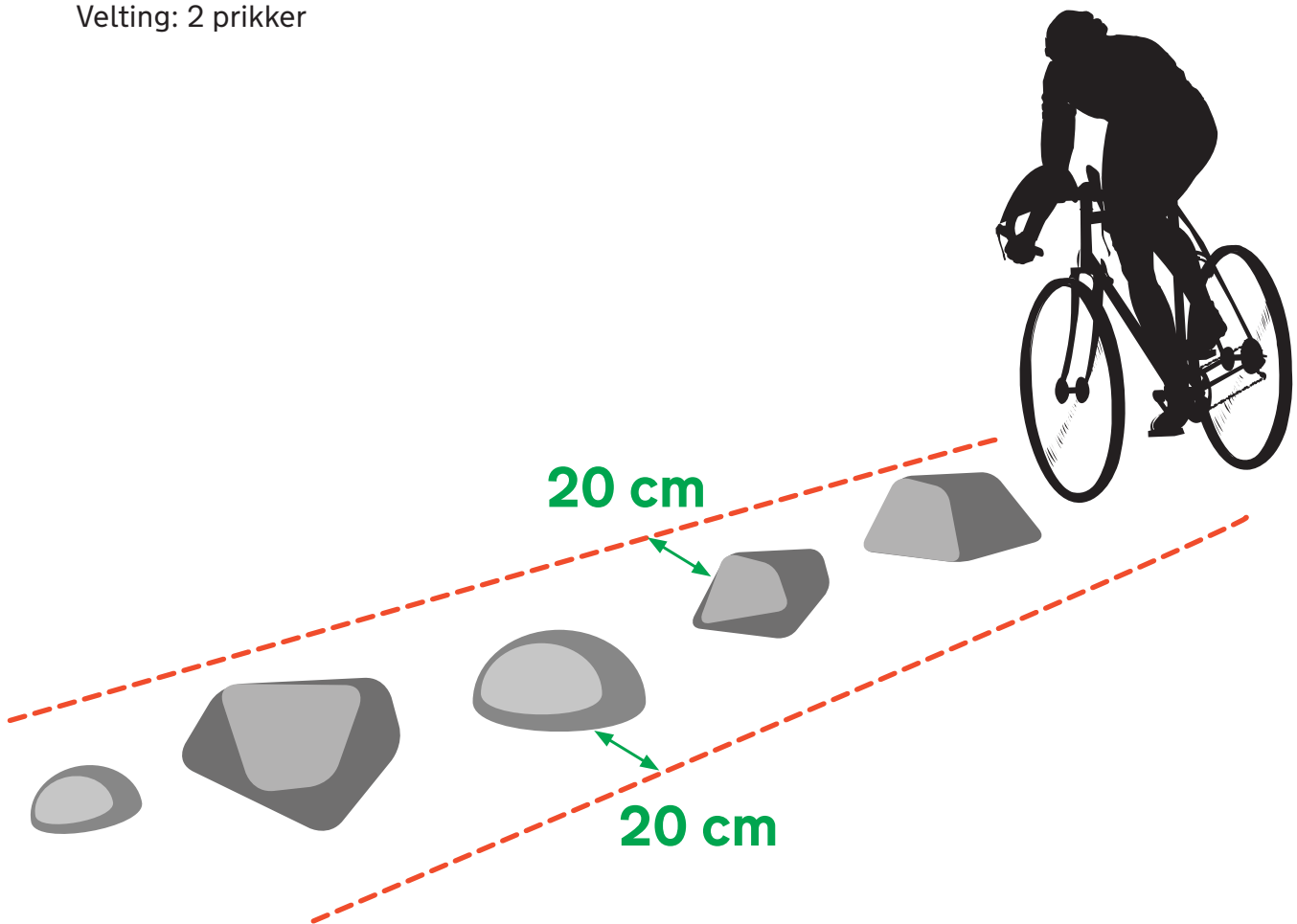
Hinder kan være, plankebiter, klosser osv. Hinderhøyde ca 5 cm.

## Prikker:

Krysse sidelinjene, hvert hjul 2 prikker

Fot i bakken = 2 prikker

Velting: 2 prikker



## Sykle over klosser

### Øvelsen:

Deltakeren skal sykle over klosser, 2 eller 3 klosser. Begge hjulene skal være med over hele tiden.

### Materiell:

2 eller 3 klosser som vist på bildet.

### Prikker:

Ikke fullført øvelsen = 3 prikker



## Langsom sykling på smal vei

### Øvelsen:

De første 5 m er prøvebane. De neste 10 m skal sykles så langsomt som mulig. (Mer enn 10 sekunder). Gjennomføres uten at noen fot berører bakken og ingen av hjulene skal berøre strekene.

### Materiell:

Noe til å markere banen med. Stoppeklokke.

### Prikker:

Berøring av strek = 3 prikker per gang

Fot i bakken = 1 prikk per gang

Sek mindre enn 10 sek = 1 prikk per sekund under 10 sekunder

