

# Cykelskola MTB

För barn och nybörjare

FRILUFTS  
FRÄMJANDET



# Cykelskola MTB

För barn och nybörjare

## 1 Att arrangera en cykelskola MTB

Att arrangera en cykelskola MTB är ett utmärkt sätt att starta upp en MTB-verksamhet i en lokalavdelning. Målet med cykelskolan är att deltagaren skall bli en bättre cyklist och få ett högre självförtroende i sadeln genom att behärska balans, styrning, bromsar och växlar.

Att deltagarna får chansen att under en avgränsad period lära sig något nytt från grunden gör det enklare att attrahera nya deltagare. Och med stor sannolikhet kommer merparten av deltagarna att efter skolan vara intresserade av någon form av fortsättningsaktivitet, t.ex. gruppturer en dag i veckan.

### 1.1 Upplägg

Cykelskolan bör genomföras relativt koncentrerat och omfattar ungefär fem tillfällen. Ett lämpligt upplägg kan vara att köra fem vardagkvällar (t.ex. 18.00-19.30) efter varandra, gärna i inledningen av sommaren. Varje pass har ett eget tema vilket gör det enklare att planera övningar för respektive dag.

Det exakta upplägget för cykelskolan behöver anpassas efter förutsättningarna i respektive lokalavdelning. Finns det t.ex. andra aktiviteter som krockar och när har ledarna möjlighet att köra.

### 1.2 Målgrupp

Målgruppen för cykelskolan kan varieras baserad på det lokala intresset och på vad som passar er som ledare. Har man t.ex. barn i en viss ålder så är det väl en bra nivå att börja på. Nedan listas förslag på ett antal olika målgrupper och vad du bör beakta som ledare för respektive grupp. Givetvis kan du som ledare kombinera en eller flera av dessa målgrupper, allt beroende på tillgång på deltagare och ledare.

#### 1.2.1 Barn 3-5 år

Ryggknäckargruppen. Många i denna ålderskategori kan cykla men långt ifrån alla. Är du inte väldigt tydlig i din inbjudan finns det därför en risk för att du får ett antal deltagare som inte alls

## Om dokumentet



Detta dokument beskriver hur man kan arrangera en cykelskola MTB inom sin lokalavdelning och baseras på erfarenheter vi har fått från våra cykelskolor i Kinda lokalavdelning. Syftet med dokumentet är att ge tips och idéer och att sprida erfarenheter från dessa aktiviteter. Givetvis måste du läsa dokumentet utifrån dina förutsättningar och anpassa tipsen och aktiviteten. Det som passar i vissa lokalavdelningar kommer inte att passa andra.

Dokumentet är skrivet av Tommy Gustafsson, Kinda lokalavdelning och är fritt att använda och sprida inom Friluftsförbundet. Återkoppla gärna synpunkter på [tommy.gustafsson@friluftsfremjandet.se](mailto:tommy.gustafsson@friluftsfremjandet.se) så kan jag uppdatera dokumentet.

kan cykla eller som kommer på springcyklar. Räkna inte med att ta ut denna grupp i skogen utan räkna med att hålla övningarna på en grus-, gräs- eller asfaltsplan. Förenkla övningarna och försök att hålla relativt korta pass på runt en timme. Fokusera på att styra cykeln.

## Villkor för cykelskolan!



För att få en harmonisk och givande cykelskola för alla brukar vi alltid fastslå ett par villkor första dagen.

- Ingen tävling mer än mot dig själv.
- Lova att alltid försöka.
- Ge dig inte.

Dessa villkor låter vi sedan genomsyra skolan och de är bra att plocka fram som motivatorer.

### 1.2.2 Barn 5-8 år

Det finns fortfarande många i denna ålderskategori som inte kan cykla eller som är relativt nya på det. Samtidigt finns det de som har cyklat i flera år och som har ett väldigt högt tempo och som är skickliga på sadeln. För att begränsa spannet är det lämpligt att i inbjudan ställa krav på att deltagarna skall kunna cykla ett par kilometer. Man kan också begränsa åldersspannet, t.ex. från 7 år.

Särskilt viktigt att tänka på i denna grupp är att du kommer att ha ett par barn som kör över sin förmåga och där din roll som ledare förr blir att bromsa dessa. Andra kommer att vara väldigt osäkra i sadeln och behöver hjälp med att bygga upp självförtroendet.

I första hand kommer ni att köra övningar på grus, gräs eller asfaltsplaner men i denna ålderskategori är de också mogna för enklare stigar. De flesta kommer att ha 16-tummare eller 20-tummare vilket gör det svårare att passera hinder i skogen så se till att använda släta stigar. Försök att hitta platser utan för mycket backar om ni inte vill gå mycket.

De flesta cyklar kommer också att ha fotbroms så var noga med att poängtera vikten av att alltid hålla fötterna på pedalerna, annars kan de inte stanna. Många cyklar kommer att ha växlar men långt ifrån

alla. Har de flesta växlar är det en bra ålder introducera växling i.

### 1.2.3 Barn 9-12 år

De flesta i denna grupp kommer att ha cyklat ett par år och börjar känna sig relativt säkra i sadeln. Många kommer att hålla på med diverse trick såsom att sladda eller att köra på bakhjulet. Och de kommer att kräva större utmaningar och lär sig fort. Det finns dock de som kanske ännu inte har lärt sig cykla eller som har svårt med balans och med att styra. Det finns också ett antal försiktiga cyklister som man behöver få med sig i gruppen.

De flesta i gruppen kommer att ha 24-tummare eller 26-tummare utan fotbroms men ofta väger cyklarna ganska mycket. Många kan köra samma stigar som vuxna men tänk på att inte köra för hårt då tröttheten kommer plötsligt. I denna ålder är det lämpligt att introducera lastpallarna och att jobba med olika övningar kring dessa. Det är också lämpligt att leta rätt på olika hinder på stigar i området (t.ex. steniga områden, backar eller rötter) som ni kan bygga övningar kring. I denna ålder är det också extra viktigt att jobba med "långsamma" övningar för att bygga balans och kontroll på



## Säkerhetsplan



Säkerheten är viktig och du bör upprätta en säkerhetsplan för aktiviteten i enlighet med Friluftetsfrämjandets rutiner. Ju äldre deltagare och ju mer avancerad aktivitet, desto mer avancerad blir säkerhetsplanen. Ett par tips för att hantera säkerheten för gruppen är att se till att alla ledare har **första förband, telefon** och en **kontaktlista med telefonnummer** till samtliga deltagare, anhöriga och övriga ledare. Kontrollera att alla deltagare har en hjälm som sitter bra innan aktiviteten och gör en enklare egenkontroll på cykeln.

Om du arbetar med barn är det en bra idé att informera föräldrar om att de behöver vara nåbara per telefon. Vid längre turer är det viktigt att känna till extraktionsvägar samt vägar för att korta av turen om någon blir trött.

cykeln. Det är något som de normalt inte har tänkt på. Ofta kan dessa deltagare hantera styrningen relativt bra men behöver öva på spårval, balans och växlingar.

### 1.2.4 Allmän nybörjargrupp

Denna grupp attraherar de som vill lära sig men som inte riktigt känner sig mogna för mer etablerade grupper eller cykelföreningar. Deltagarna får en chans att starta från början och behöver inte "oroa" sig för att inte hinna med mer erfarna eller vältränade cyklister. Denna form kan också attrahera cyklister som var aktiva för ett antal år sedan och ge dem chansen att hitta tillbaka till cyklingen. Givetvis kan man också begränsa den allmänna nybörjargruppen till att t.ex. vara en tjejgrupp.

## 1.3 Inbjudan

Oavsett vilken målgrupp du vänder dig mot så behöver du vara tydlig med målgrupp och förkunskapskrav i din inbjudan och din beskrivning av aktiviteten. Vår erfarenhet är att ju yngre barn man riktar sig mot, desto större är risken att föräldrarna har en tendens att överskatta sina barns förmåga vilket leder till en mer splittrad grupp och en större utmaning för dig som ledare.

Följande saker är bra att nämna i inbjudan (utöver plats, tid etc.):

- Målgrupp
- Förkunskapskrav, t.ex. att barnen ska kunna cykla redan
- Cykel, t.ex. om de ska ha en cykel med växlar och som "tål" skogen.
- Utrustning, t.ex. vattenflaska och hjälm.

Utöver dessa delar är det bra att nämna att det handlar om MTB samt att det inte finns något tävlingsmoment. Vill man så kan man även skicka med en kort beskrivning om Friluftetsfrämjandet samt att om aktiviteten kräver att man är medlem. Ett exempel på inbjudan finns i bilaga 1.

## 1.4 Terrängen

Terrängen bör givetvis anpassas baserat på målgrupp men för att arrangera en cykelskola räcker det lämpligt med en plan såsom en lugn parkering eller dylikt. Det är bra om det finns tillgång till både asfalt, grus och gräs och gärna till en backe eller slutning.

Det är viktigt att det inte kommer några bilar som stör övningarna. Övningarna kan sedan fixas med hjälp av koner, rep och lastpallar enligt nedan.

Det kan också vara bra att ha tillgång till ett par stigar med varierande svårighetsgrad och för äldre grupper kan det vara bra att bryta övningarna med en tur i skogen eller på en grusväg. För mer avancerade grupper kan man använda svårare områden på stigar för att göra övningar på plats, t.ex. att finna linjen på en stig, att passera ett område med stenar eller rötter, ta sig över en stock eller att klara av en svår uppför- eller nedförsbacke.

### 1.5 Allemansrätten och ansvarsfullt cyklande

Enligt allemansrätten är det tillåtet att cykla på stigar i skogen utan markägarens tillstånd. Däremot bör du ha markägarens tillstånd för att få organisera gruppaktiviteter på denne mark vilket inkluderar MTB. Utmaningen är att du troligen behöver tillstånd från flera markägare för längre turer samt att det inte är ovanligt att stöta på markägare som är skeptiska mot MTB av olika anledningar. För att få tillstånd är det därför viktigt att ha ett par argument inför diskussionen med markägaren och det mest kraftfulla brukar vara använda Friluftsförbundets goda rykte samt att lära ut ansvarsfullt cyklande:

- Cykla ej över planteringar, åkrar eller känsliga området.
- Se till att de som går på dina grupper också uppträder vettigt i samhället så att de inte cyklar över parkmark, gräsmattor och tar hänsyn till andra i trafiken.
- Var uppmärksam och visa hänsyn för andra som finns på stigen. Ge alla andra har företräde på stigen. Stanna och släpp förbi om du möter hästar, djur eller vandrare. Om de har klivit åt sidan, berätta att det kommer en grupp och hur många ni är. Ta det lugnt vid passeringen.
- Var rädd om stigen. Undvik mjuka stigar, särskilt på våren och hösten när det är blött och mjukt i markerna eftersom du kör sönder stigen.
- Undvik att cykla över känsliga marktyper. Exempel är lavmarker, berghällar med mossor och lavar, mjuka ängsmarker, mossar och kärrmarker.
- Sladda inte eftersom det lämnar spår på stigen som irriterar andra. Det leder också till att man nöter ut dubbarna i onödan.
- Undvik att cykla på elljusspår om det inte är tillåtet. Led cyklarna.

Folk kommer att cykla i skogen ändå men genom att delta i vår verksamhet får de lära sig att cykla och visa hänsyn för naturen och andra som vistas i naturen. Det kan också vara bra att känna till att det är tillåtet att cykla på enskilda vägar och att markägare inte får sätta upp skyltar som förbjuder cykling. Däremot kan det ju vara bra att respektera sådana skyltar för att undvika konflikter.

## 2 Deltagarna

Precis som i all vår övriga verksamhet finns det en uppsjö av olika deltagare som alla har olika mål med sitt deltagande. Vid arrangerande av en cykelskola är detta inte något större problem eftersom

### El-assisterade cyklar

•••

I skrivandets stund pågår en diskussion om hur el-assisterade cyklar skall hanteras i Friluftsförbundet samt om de lagligen får framföras i naturen. Även om dessa cyklar ger nya möjligheter att ta sig ut i naturen så kan de räknas som motordrivna fordon, och inte får framföras utanför vägar.

man ofta rör sig på en begränsad yta men det är en större utmaning om ni vill ge er ut på lite längre turer. Då är det viktigt att alla deltar eftersom ni förflyttar er och det går helt enkelt inte att lämna någon kvar.

För att hantera detta är det viktigt att ställa krav på deltagaren och dennes utrustning samt att kunna dela upp gruppen i baserat på hur snabba eller motiverade de är. Detta är extra viktigt när man arbetar med barn eftersom nivån kan skilja mer på deras förmåga.

## 2.1 Storlek på gruppen

Vår erfarenhet är att varje ledare kan hantera ungefär fem barn. Ju äldre och jämnare gruppen blir, desto fler kan man hantera. Tänk dock på att gruppen också ska "rymmas" i skogen och inte bli för utdragen. Kör man sin aktivitet eller cykelskola med fler deltagare och ledare är ett bra knep att dela upp gruppen i mindre grupper med jämförbar förmåga och kondition på cykeln. Lämpligt är då grupper med ett dussin deltagare och två ledare. På cykelskolan (där man är rimligt stationär) är uppdelningen inte lika kritisk men försök att göra den första dagen och håll därefter grupperna rimligt intakta. Kör upprop, samlingar och avslutningar gruppvis så blir det enklare att se alla deltagare och enklare att få en dialog med dem.

Även om man från början är tillräckligt med ledare kan det ju ibland vara så att någon har förhinder och är frånvarande. När vi kör i skogen kör vi oftast med en ledare först och en ledare sist i gruppen men har man ledarrist är detta inte möjligt. Men det finns ett par knep för hur man kan få ledarna att räcka till.

- Anpassa övningarna så att dessa körs med i cirklar eller på begränsad yta.
- Välj andra vägar, det är t.ex. lättare att hantera en större grupp på en grusväg än på en stig.
- Ta hjälp av föräldrar eller av äldre cyklister i gruppen.

Oavsett vilken ålder eller åldersspridning man har i sin grupp verkar det finnas en naturlag som säger att det blir tre mindre grupper. Det finns de som vill och kan köra väldigt fort, de som cyklar på i ett medelhögt tempo och de som har ett lågt tempo. Har man vuxna deltagare är det enklast att fråga hur snabbt man vill köra just idag men jobbar man med barn kommer de flesta att svara att de vill köra i snabba gruppen. Men för att alla ska ha roligt bör ni dela gruppen efter allas förmåga. Ett par verktyg kan då vara att:

- Köra en diagnos (se nedan) första dagen och dela in gruppen. Justera vid behov i dialog med deltagare och övriga ledare.
- Dela upp gruppen baserat på hjulstorlek, t.ex. 20", 24" och större.
- Stäm av med deltagarna efter varje pass om de tyckte det var lagom tempo, justera vid behov.
- Kalla grupperna något neutralt, t.ex. "röd", "blå" och "grön", eller "supersnabba", "dundersnabba" och "toksnabba" för att undvika "minsta", "långsamma" eller "lugna" gruppen när man jobbar med barn.

Försök också att tänka på "kompisgäng" och dylikt så att ingen känner sig utanför gruppen. Ibland kan det dock vara bra att splittra dessa, speciellt om de har olika förmåga.

## 2.2 Krav

En annan viktig sak för att få en fungerande grupp är faktiskt att våga ställa krav på deltagarna och deras utrustning. Om någon t.ex. kommer med en cykel som har pyspunka så kommer det att drabba alla andra och skulle de komma utan en bra hjälm så är det givetvis en oacceptabel säkerhetsrisk.

Återigen är det viktigast när man jobbar med barngrupper. När det gäller cykelskolan är det viktigt att skriva att barnen SKA kunna cykla redan. Skriv detta redan i inbjudan och skriv gärna att de ska kunna cykla ett par kilometer. Det andra kravet är att de ska ha en fungerande cykel och en bra hjälm. Det tredje kravet gäller framförallt i gruppverksamheten när man ger sig ut på längre turer och de är att de ska vilja vara med och cykla. Vill de inte, kommer man inte särdeles långt med gruppen.

För vuxna deltagare handlar kraven mer om att få likvärdiga deltagare i gruppen och detta gör man enklast genom att beskriva aktiviteten med förkunskapskrav.

## 2.3 Utmanande deltagare

Oavsett grupp så brukar det alltid finnas deltagare som sticker ut. Med risk för att generalisera hejdlöst så följer här ett par kategorier som vi har stött på och lite tips för hur man kan hantera dessa:

**Vildbatingarna** kör så fort det bara går och det kan aldrig gå tillräckligt snabbt. De kör gärna både på bak- och framhjulet, eller på inga hjul alls (d.v.s. hoppar). De är ofta skickliga men kanske kör något över sin förmåga. Övningarna körs fort och fel. Ett par knep för att få dessa att köra lugnare är att göra övningarna så sakta som möjligt eller att hitta övningar som gör att de kan hitta linjen på stigen eller förbi vissa hinder. Kör man övningarna på grus så kommer de att märka att hastighet kanske inte alltid är rätt.

**De ängsliga** tvivlar på sin förmåga och kör FÖR sakta så att de inte klarar övningarna. Ska man t.ex. över en backe så måste man ha lite fart. Ofta har dessa deltagare svårt att hänga med övriga gruppen och vill gärna stå över övningar som verkar svåra. Dessa kan man hantera genom att successivt bygga upp självförtroendet genom att hjälpa dem genom stegrande svårigheter. Det är också bra att säga att "cykeln kan" och att hänvisa till att de har lovat att försöka. Känn dig fram och ge dem stöd så kommer du efter ett par pass att ha byggt upp deras självförtroende väldigt mycket. Ett annat bra knep är att låta dem upprepa övningar (eller att köra samma slinga på en stig) så många gånger att de tycker att de är enkla. "Lura" dem också med roliga övningar.

**De ovilliga (blåbärsplockarna)** har egentligen inte någon lust att vara på cykelskolan eller att vara med i gruppen. Kanske är de där för att föräldrarna vill att de ska vara där. På en cykelskola är detta inte ett jätteproblem men i en gruppverksamhet är det svårt att hantera eftersom det sinkar hela gruppen. Ibland har de en dålig dag så ge dem ett par gånger innan man dömer. Därefter är det dock oftast bäst att ta en dialog med barnet eller med föräldern och helt enkelt fråga om de verkligen ska vara där. Fråga "Vi cyklar i skogen och på grusvägar och det är det vi gör. Vill du det är du

välkommen men vill du inte det just nu så kanske du vill vänta en termin och försöka igen senare?" Tyvärr är denna hantering nödvändig eftersom vi sällan har tillräckligt med ledare för att avsätta en ledare för ett barn som inte vill.

**De med avvikande förmåga** är de barn som på något sätt har lite svårare än sina jämnåriga kamrater. Det kan t.ex. vara att de saknar balansen, har svårt att komma igång eller har svårt att hålla linjen på en stig. Troligen har de helt enkelt inte cyklat lika mycket som dessa och har därför inte samma förmåga och skulle egentligen åka med en yngre grupp. Självfallet blir detta problem eftersom ingen vill bli nerpetad. Lösningen är att identifiera bristerna och försöka coacha dem lite extra, kanske genom att köra ett par specifika övningar med dem. Kanske kan man också ge dem lite "hemläxa" till nästa gång.

### 3 Utrustning

Alla har väl hört att MTB är en utrustningssport och givetvis är det så.

#### 3.1 För övningarna

Med relativt enkla medel kan man bygga en stor mängd olika övningar på en relativt liten yta. Den utrustning vi använder flitigt är:

**Koner** för att markera var övningar börjar och slutar samt som rundningsmärken. Välj gärna låga koner (fotbollskoner) så att de inte välter eller blåser bort. Dessa är också enklare att få ner i ryggsäcken. Vi har ett trettiotal koner vilket räcker gott och väl till tre grupper. Kan man hitta koner i olika färger så kan man göra ännu tydligare instruktioner.

**Rep** eller **snören** använder vi för att markera slingor eller avgränsningar på plana ytor. Man kan på så sätt få till en bana eller en stig som deltagarna skall köra. Vi har ett par-tre rep på ungefär 30 meter. Det duger gott med billigt rep men välj en färg som syns tydligt. Ett annat knep är att göra ett antal repringar som man kan bygga diverse övningar med hjälp av.

**Plankor** är bra för att balansera, cykla längts med eller på tvären över. Välj gärna låga plankor och kanske med varierande bredd.

**Lastpallar** är en guldgruva, framförallt för grupper med äldre deltagare. Har man tre-fyra lastpallar så kan man arrangera dessa på olika sätt för att åstadkomma olika hinder.

**Naturmaterial** såsom stenar och pinnar är bra för att bygga ett antal olika övningar. Jobba med det som finns omkring dig och används fantasin.

#### Packlista



##### Övningar:

- Koner
- Rep
- Repringar
- Plankor
- Lastpallar

##### Ledare:

- Första förband
- Deltagarlista
- Telefon
- Vattenflaskor
- Verktyg
- Armbandsur



**Vippbräda** är ett mer avancerat tillbehör men är något som verkligen kan bygga självförtroende på ett lysande sätt.

Som ni ser är detta relativt enkel utrustning och för ungefär 500 kr får man en komplett uppsättning till alla övningar man kan tänkas behöva.

### 3.2 För ledarna

Alla ledare ska ha telefon, första förband med extra sårtvätt och extra plåster samt en telefonlista över alla deltagare enligt säkerhetsplanen. Vår erfarenhet är också att det är bra att ha med sig ett

#### Verktyskit



- Pump (vanlig, bilpump och presta)
- Skiftnycklar
- Skruvmejsel (bits)
- Kedjebrytare och reservlänkar
- Multitool (tång)
- Multiverktyg Cykel
- Buntband
- Eltejp/silvertejp
- Ståltråd
- Slang, 20" och 24/26"
- Däckavtagare

par fullflaskor med vatten till deltagarna (speciellt till barn som inte har med sig egna och som inte vill dela flaska med andra barn).

Utöver det är det bra att ledarna har varsitt grundläggande verktygskit för att hantera eventuella haverier. Till vänster finns en lista över verktyg och reservdelar som kan vara bra att ha med sig. Tänk på att anpassa verktygen till de man cykla med. Ta gärna med en reservslang istället för lagningskit och tänk på att många barn-cyklar saknar snabbkopplingar så ta med ett par skiftnycklar. Ett par länkar från några gamla kedjor kan också komma väl till pass.

Personligen föredrar jag också att ha med ett armbandsur som du antingen sätter på cykeln eller runt armen för att enkelt kunna hålla koll på tiden. Och har de en äldre cykel så gör det inget att du luftar denna ett par gånger under skolan. På så sätt visar man deltagarna att man absolut inte behöver en värstinghoj för 20-30 000 kr. Ett sista råd är att packa i en relativt rymlig ryggsäck då det inte är ovanligt att man får frakta en och annan tröja åt yngre deltagare.

### 3.3 För deltagarna

Vi börjar med **cykeln**. Yngre deltagare har generellt sett en större variation på cyklar än äldre deltagare och så länge den fungerar är det svårt för dig som ledare att ställa några högre krav på barnens utrustning. Upp till och med 20" spelar det ingen som helst roll om cykeln har MTB-stuk eller inte, för 24" är MTB att föredra men vissa klarar sig med en vanlig hoj, framförallt på cykelskolan. **Det du behöver göra är att se till att bromsarna fungerar och att cykeln går igenom en egenkontroll (se nedan)**. Det behöver också finnas luft i däcken (det är inte ok med pyspunka).

När det gäller mekande så rekommenderar vi att du endast åtgärdar det som behövs för att cykeln ska fungera under passet och sedan skickar med övriga åtgärder som "hemläxa". Annars riskerar du att bli mek-partner för hela gruppen vilket du kanske inte vill.

Sedan **hjälm**en. Det är en självklarhet att alla ledare och deltagare har hjälm. Hjälm ska täcka pannan, hjässan och bakhuvudet. Den ska sitta rakt på huvudet och gå ned till ungefär mitten av pannan så att den skyddar utan att skymma sikten. För små hjälmar tenderar att hamna långt bak på huvudet och det är då dags att byta. Hjälm ska heller inte vara för stor, vilket kan kontrolleras

genom att skaka på huvudet. Om en deltagare har en olämplig hjälm så måste hjälmen omgående bytas ut (du som ledare måste avgöra om de kan delta på dagens pass). Hakremmen ska vara åtdragen så ett eller två fingrar ryms mellan hakan och remmen och y-spännena ska justeras så att de sitter strax under öronen.

I övrigt rekommenderar vi att deltagarna har cykelhandskar och glasögon för att minska effekten av en vurpa, lera och grenar. Det är också bra om de har egna vattenflaskor (vilket också är en bra gåva vi terminsavslutningen).

När det gäller deltagarnas utrustning så bör du också vara förbered på att du kommer att få frågor om ny utrustning. Det kan röra sig om allt ifrån vilken hjälm eller vilka glasögon man bör välja till om det är dags att byta cykel till en ny storlek. Här måste du själv avgöra i vilken grad du vill och kan svara men det är bra att vara förberedd på att frågor kommer.

## 4 Genomförande Cykelskolan

Som tidigare beskrivits bör cykelskolan köras som en relativt koncentrerad aktivitet. Vi har valt att köra en intensivkurs på fem på varandra efterföljande kvällar i inledningen av sommaren. Redan första dagen går vi igenom skolans mål (Att alla ska bli en bättre cyklist än de är idag) och grundpelare (Ingen tävling, Att alltid försöka och Att aldrig ge upp). Vi har valt att ha ett tema för varje dag för att enklare kunna välja övningar och för att förmedla vad deltagarna kommer att få lära sig. Varje pass inleds med en samling med upprop och avslutas med en samling och kort avstämning av dagens aktiviteter.

### 4.1 Tema för dagen

Vi har valt att dela in vår cykelskola i följande pass.

#### 4.1.1 Pass 1: Inledning/Diagnostik

Börja med att besikta cyklar och kontrollera att hjälmen sitter som den ska. Gå också igenom vad som gäller för ansvarsfullt cyklande i naturen (allemansrätten). Gör därefter ett par enklare övningar, t.ex. bromstest och någon kortare slinga för att se hur de hanterar cyklarna. Dela vid behov in i grupper efter vad ni tror är rätt. För de yngsta kan man sedan köra övningar på temat Styra och Balans och för de äldre är det bra att börja med Bromsa-övningar.

Det är också viktigt att prata om hur de skall vårda sina cyklar samt om vad de bör ta med sig för utrustning (t.ex. vattenflaska).

#### 4.1.2 Pass 2: Styra

Syftet med detta pass är att de skall bli bättre på att få cykeln dit de vill. För äldre deltagare kan det handla mer om att lära sig läsa linjen i skogen för att undvika svårigheter. Här är det också bra att uppmärksamma deltagarna på att framhjul och bakhjul inte följer samma linje.

#### 4.1.3 Pass 3: Balans

Även detta handlar egentligen om att kunna placera cykeln där de vill att den ska hamna. Ju bättre balans deltagarna får, desto bättre kan de hantera svårigheterna på stigen. Här kan man också gå igenom hur man hanterar balansen vid kurvtagning samt uppförs- och nedförskörning.

#### 4.1.4 Pass 4: Bromsa och växla

Att bromsa och växla rätt handlar om att kunna planera sin körning så att det går smidigare att ta sig genom skogen. För de yngsta är det kanske första gången de börjar jobba med växlar och det är kul att hitta farten i cykeln. För de äldre handlar det ofta om att ligga på rätt växel vid rätt tillfälle samt att bromsa mer effektivt.

#### 4.1.5 Pass 5: Teknik

Det femte passet handlar egentligen om att sy ihop de övriga passen samt att krydda på det med diverse övningar anpassade till gruppens förmåga. Det kan t.ex. handla om att hålla fötterna på pedalerna, att ta sig effektivt förbi hinder (Över och Under), att lyfta hjulen eller om att ha pedalerna i rätt läge. Här kan man också repetera övningar som har varit speciellt givande eller uppskattade de tidigare dagarna.

Vill man ha andra pass kan några idéer vara att arrangera ett mekar- och cykelunderhållspass eller att lära sig mer avancerade manövrar såsom att hoppa eller backkörning. Endast fantasin sätter gränserna.

### 4.2 Att lyssna på deltagarna

Egentligen en självklarhet. Enklast åstadkommer ni detta genom att samla gruppen inför och efter varje pass och fråga dem en och en om vad de tyckte om dagens pass (gårdagens pass) och om det är några övningar de vill köra igen. Använd gärna cirkeln (där alla står med framhjulet mot varandra) eller se till att de kliver av OCH PARKERAR sina cyklar. I annat fall kommer deltagarna att vara lätt distraherade.

Däremot bör ni lyssna mer sparsamt när det gäller val av sträckningar så man sällan får ett samstämmigt svar. Ofta blir det snarare en konflikt (företrädesvis i barngrupper) om vilken väg de vill köra och då är det omöjligt att ena viljorna. Det kanske är bättre att ledaren bestämmer och ofta blir de nöjda när man kommer upp på sadeln.

### 4.3 Ledarkommunikation

Det är viktigt att ni som ledare stämmer av både inför och efter passen. Kanske är det en deltagare som behöver flyttas upp eller ned i gruppen och kanske är det en konflikt som behöver redas ut. Det kan ju också vara möjligt att ni planerar att köra samma stigar eller att använda samma utrustning och med en kort avstämning kan ni undvika överraskningar.

Tyvärr är det kanske inte så enkelt för alla ledare att komma loss innan eller efter varje pass och då är det bra att utnyttja moderna hjälpmedel såsom Hangout eller Messenger. För oss har det gjort det möjligt att i kombination med temat för dagen bestämma lämpliga övningar relativt kort in på passen utan att vara sämre förberedda.







Under passen använder vi ofta radio för snabb och enkel kommunikation mellan ledarna. Detta har gjort oss betydligt mer effektiva och vi kan snabbt meddela varandra om eventuella problem eller om när vi byter område (så att en annan grupp kan köra stigen istället).

## 5 Övningar

Inför varje pass är det bra att ha ett batteri med övningar att ta till. På så sätt kan man vara lyhörd för deltagarna och t.ex. justera passet om det blir färre deltagare eller om det område man har tänkt att använda är upptaget.

Övningarna är till för att utveckla deltagarnas förmågor. Hur lång tid övningarna tar beror på antalet deltagare men räkna med att varje övning tar ungefär 10-15 minuter med tio deltagare. För att undvika för lång väntan bör man inte ha mer än ett dussin deltagare per övning. Försök om möjligt att dela gruppen i grupper om fem och kör flera övningar parallellt eller lägg två övningar i serie för att deltagarna ska slippa stå stilla.

Nedan kan du se förslag på olika övningar inklusive en schematisk bild med dessa symboler.

	Kon		Pinne/gren
	Rep-ring		Linje cykel/returväg
	Rep		Linje framhjul Linje bakhjul

Alla övningar kan varieras genom att köra dem på olika underlag (asfalt, gräs och grus) och på plant underlag och i backe. Det går också att lägga in knytnävsstora stenar och grenar för att försvåra en övning.

Ett par generella tips är att planera varje övning så att de har en tydlig returväg som inte stör själva övningen eller som korsar andra övningsrutter för att undvika kollisioner. Speciellt barn har en tendens att dra på när de har klarat en övning och är då inte särdeles uppmärksamma. Använd koner för att markera start och slutpunkt för övningen och rundningskoner för att få till en ordnad kö. Visa varje övning genom att börja med att köra den själv och glöm inte att även visa returvägen. När deltagarna väl har börjat cykla är de sällan lika uppmärksamma och det kan då vara svårt att ge extra instruktioner. Då blir din roll att ge startsignal och att ge tips och råd till varje deltagare som kör övningen.

### 5.1 Egenkontroll cyklist

<b>Beskrivning:</b>	Kontrollera hjälm, säkerhetsutrustning och klädsel på cyklisten. Detta är en bra sak att göra inför varje övningspass för att få till rutinen hos deltagaren. Kontrollera att:
---------------------	--




	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hjälmen sitter rätt på huvudet, att det ryms ett eller två fingrar mellan hakan och remmen och att y-spännena sitter strax under örat. Skaka också på huvudet så att den är lagom stor.</li> <li>• Putsa eventuella glasögon och ta på cykelhandskar</li> <li>• Kontrollera att det inte finns lösa remmar eller snören på ryggsäck eller klädsel som riskerar att hamna i hjulen.</li> <li>• Kontrollera att skosnören är knutna och inte för långa.</li> <li>•</li> </ul> <p>Har du yngre deltagare kanske du vill gå runt och genomföra kontrollerna men med äldre deltagare räcker det med att du visar dem.</p>
<b>Tema:</b>	Säkerhet
<b>Variationer:</b>	-
<b>Tänk på att:</b>	Upptäcker du brister på t.ex. hjälmen så måste du som ansvarig ledare avgöra om deltagaren kan vara med eller inte.

## 5.2 Egenkontroll cykel

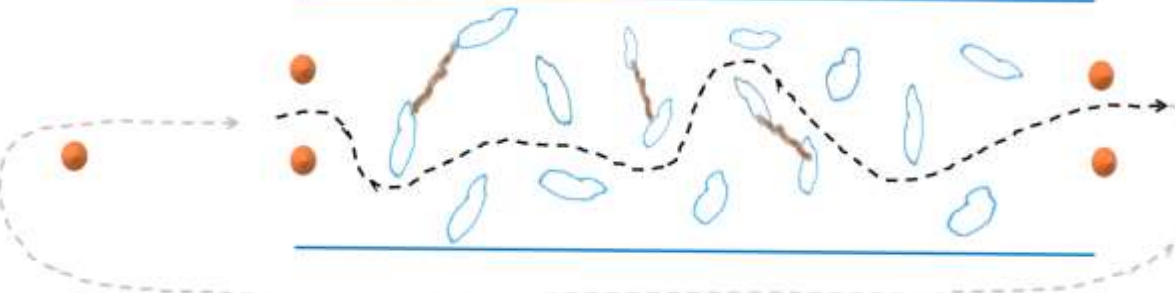
<b>Beskrivning:</b>	<p>Kontrollera att alla delar på cykeln sitter fast och fungerar som de ska. Kontrollera följande:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Att det finns luft i däcken.</li> <li>• Att bromsarna fungerar (bromsklossar ska ligga ett par millimeter från fälgen utan att gå i den.) Det ska gå att låsa bakhjulet.</li> <li>• Att hjulen sitter ordentligt fast.</li> <li>• Att sadeln sitter fast och i rätt höjd.</li> <li>• Att inga övriga skruvar är uppenbart lösa. Optimalt vill man kontrollera detta med mejsel men det är sällan genomförbart i större grupp.</li> </ul> <p>Har du yngre deltagare kanske du vill gå runt och genomföra kontrollerna men med äldre deltagare räcker det med att du visar dem.</p>
<b>Tema:</b>	Teknik och Diagnos
<b>Variationer:</b>	-
<b>Tänk på att:</b>	Alla cyklar kommer kanske inte att uppfylla de krav du skulle ställa men det är svårt att ändra. Sitter hjulen fast och fungerar bromsarna så duger det för de flesta övningar. Undvik att meka utan justera endast det som du bedömer nödvändigt för passet.

## 5.3 Bromstest/bromsövning

<b>Beskrivning:</b>	Bromsövningen handlar dels om att du som ledare skall kunna se att alla kan stanna ordentligt och dels att låta deltagarna lära sig hantera bromsarna. I princip behövs bara en raksträcka på 20-30 meter. Låt deltagarna ta fart och ställ dig där de ska bromsa (blåa krysset) så att du kan se ordentligt och ge tips direkt till varje deltagare.
---------------------	---

	
<b>Tema:</b>	Diagnos, Bromsa, Teknik
<b>Variationer:</b>	Variera underlag och testa även i backe. Det är också bra att testa på blött underlag. Låt deltagarna också testa att använda både fram- och bakbroms och en åt gången.
<b>Tänk på att:</b>	Kontrollera var alla har sina bromsar (fram/bak kontra höger och vänster). Gå igenom hur man ska bromsa och försök att få deltagarna att inte låsa däcken.

## 5.4 Repringsstig

<b>Beskrivning:</b>	<p>Deltagaren ska planera en rutt till andra sidan. De måste samtidigt ha koll på bakhjulet så att detta inte skär över hindren. Variera varven genom att använda grenar för att "spärra" vissa passager och genom att flytta ringarna. Successivt kan du få till snävare svängar som kräver mer av deltagaren.</p> <p>Lägg ut repringar för att skapa ett område med hinder som deltagaren ska cykla igenom. Använd koner för att markera start och slutpunkt för övningen och avgränsa åt sidorna med t.ex ett rep, grenar eller lägg den nära kanten på en väg.</p>
	
<b>Tema:</b>	Styra, Balans och Teknik.
<b>Variationer:</b>	Kör på olika underlag och med lutning för att variera svårigheten. Grus innebär att framhjulet glider mera och en kulle i mitten medför en helt ny utmaning. Kan också köras sakta eller snabbt och sittande eller stående
<b>Tänk på att:</b>	Bakhjulen gärna skär över hindren.

## 5.5 Runda koner

<b>Beskrivning:</b>	Deltagaren ska starta från stillastående och ta ordentlig fart så att de växlar upp. De ska sedan bromsa, växla och runda konen. Här gör du två parallella banor som går åt olika håll. På så sätt behöver deltagarna inte vänta lika länge. Är ni två ledare så ställer ni er vid konerna som ska rundas så att ni kan tipsa deltagarna direkt.
---------------------	--

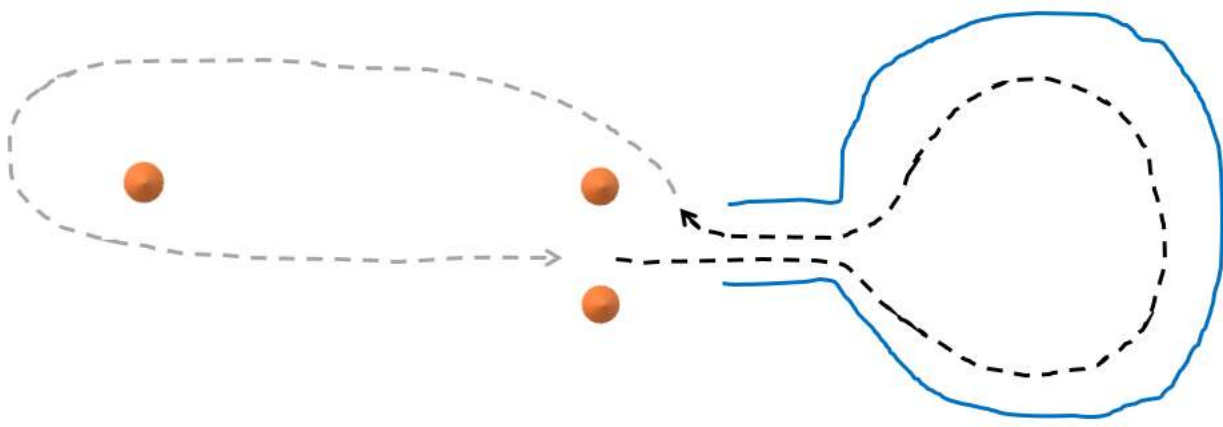


<b>Tema:</b>	Styra, Bromsa, Växla och Teknik.
<b>Variationer:</b>	Kör på olika underlag. Grus innebär att framhjulet glider mera. Att köra denna övning i en svag backe innebär att de olika varven blir helt olika vilket gör det naturligt för deltagarna att planera sin körning. Kör gärna övningen åt andra hållet så att deltagarna får öva på att runda konen åt både höger och vänster.
<b>Tänk på att:</b>	Kör man denna övning på grus och svänger med för hög fart så riskerar man att få framhjulssladd. Detta drabbar ofta yngre och nybörjare så var lite vaksam på farten i övningen.

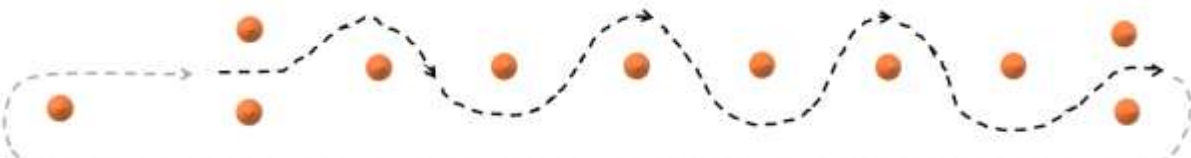
## 5.6 Åttan

<b>Beskrivning:</b>	Deltagaren ska cykla en åtta runt två koner. Om de inte håller ut kurvan ordentligt kommer de inte att lyckas. Övningen tvingar också deltagarna att köra tajta svängar åt båda hållen vilket vissa inte brukar göra. Minska successivt avståndet mellan konerna för att göra övningen svårare.
<b>Tema:</b>	Styra, Balans och Teknik.
<b>Variationer:</b>	Kör på olika underlag och med lutning för att variera svårigheten. Kan också köras sakta eller snabbt och sittande eller stående. En annan variation är att låta deltagarna köra två åttor efter varandra vilket är ännu mer krävande.
<b>Tänk på att:</b>	En klassisk övning som ger väldigt mycket och som används av många erfarna MTB-åkare för att trimma balansen. Men många yngre deltagare tycker att övningen är rätt tråkig så man bör inte hålla på för länge.

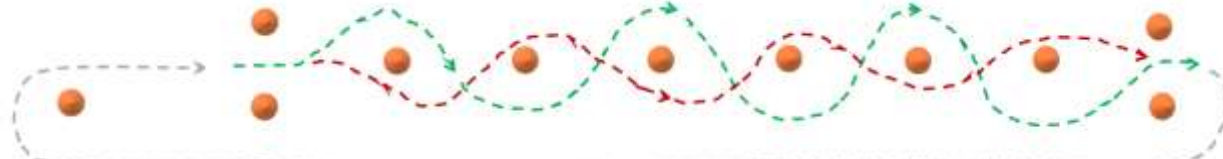
## 5.7 Glödlampan

<b>Beskrivning:</b>	Lägg ut ett rep format som en glödlampa med en diameter på runt 2,5-3 meter. Deltagaren cyklar in i den öppna delen och vänder cykeln och kör ut igen.
	
<b>Tema:</b>	Styra, Balans och Teknik.
<b>Variationer:</b>	Kör på olika underlag och minska radien på glödlampan successivt. Kör sittande och stående och låt deltagarna testa att svänga åt bägge hållen.
<b>Tänk på att:</b>	Gör gärna flera glödlampor åt olika håll för att minska väntetiden. Det går också att göra denna övning genom att runda en kon med en snäv infart och utfart

## 5.8 Slalom

<b>Beskrivning:</b>	Klassisk slalom mellan uppställda koner.
	
<b>Tema:</b>	Styra, Balans och Teknik.
<b>Variationer:</b>	Justera avståndet mellan konerna för att minska eller öka utmaningen för deltagarna. Kör på olika underlag och med lutning för att variera svårigheten. Grus innebär att framhjulet glider mera och en kulle i mitten medför en helt ny utmaning. Kan också köras sakta eller snabbt och sittande eller stående.
<b>Tänk på att:</b>	Bakhjulen gärna skär över konerna.

## 5.9 Bakhjulsslalom

<b>Beskrivning:</b>	En mer utmanande variant av slalom där deltagaren ska få framhjulet och bakhjulet på olika sidor om konerna. Här rekommenderas dock att använda stenar istället för koner då deltagarna dels tenderar att mosa konerna och dels för att de ska känna när de gör fel utan att behöva titta på bakhjulet.
	





<b>Tema:</b>	Styra, Balans och Teknik.
<b>Variationer:</b>	Kan också köras sakta eller snabbt och sittande eller stående
<b>Tänk på att:</b>	

### 5.10 Långslalom

<b>Beskrivning:</b>	Syftet med denna övning är att få upp deltagarna i fart och låta dem jobba med växlar. När de kommer till slalomdelen måste de växla ned och bromsa. Sträckan för hela övningen bör vara åtminstone 100 meter och eventuellt vill man låta gruppen vänta på bortsidan för att sedan köra övningen åt andra hållet.
<b>Tema:</b>	Växla, Bromsa och Teknik.
<b>Variationer:</b>	
<b>Tänk på att:</b>	Det är viktigt att de verkligen får upp farten på cykeln. I annat fall blir det bara en lång övning.

### 5.11 Repstig

<b>Beskrivning:</b>	Deltagaren ska köra en slinga med svängar mellan två rep. De måste då tänka på hur bakhjulen skär kurvorna vilket är viktigt för att klara hinder på riktiga stigar.
<b>Tema:</b>	Styra, Balans och Teknik.
<b>Variationer:</b>	Kör på olika underlag och med lutning för att variera svårigheten. Grus innebär att framhjulet glider mera och en kulle i mitten medför en helt ny utmaning. Kan också köras sakta eller snabbt och sittande eller stående
<b>Tänk på att:</b>	Bakhjulen gärna skär över svängarna så var noga att påtala det för deltagarna. Målet är att båda hjulen ska vara innanför repen. Eventuellt kan man lägga stenar i innerkurvan för att markera detta.



### 5.12 Plankan

<b>Beskrivning:</b>	Lägg ut en eller ett par plankor som deltagarna ska köra över.
<b>Tema:</b>	Styra, Balans och Teknik.
<b>Variationer:</b>	För att höja svårighetsgraden kan man lägga plankorna så att de inte är i linje. En alternativ användning av plankor för yngre deltagare är att låta dem köra över den på tvären som ett gupp.
<b>Tänk på att:</b>	Undvik alltför tjocka plankor eftersom det ökar risken för att någon ramlar om de kör av plankan. Se också till att deltagarna håller lagom fart, inte för hög och inte för låg.

### 5.13 Långsamt

<b>Beskrivning:</b>	Deltagarna ska cykla så långsamt som möjligt mellan två koner.
<b>Tema:</b>	Balans.
<b>Variationer:</b>	Kan köras både sittande och stående. En variant är också att öva på helt stillastående.
<b>Tänk på att:</b>	Se till att yngre deltagare kör på en låg växel. Ibland glömmet de att växla ned.

### 5.14 På stigen

Det finns också ett antal övningar som man kan köra på en stig i skogen som framför allt lämpar sig för äldre deltagare och i en terminsverksamhet. Den första övningen är att **hålla rätt linje** på en stig. Kliv av cyklarna och gå stigen för att hitta en bra linje tillsammans. Låt sedan deltagarna cykla ett par gånger. En annan lämplig övning är att stanna vid speciellt krångliga områden såsom backar och steniga områden och öva på dessa. En sista övning som man kan påvisa är att välja rätt startpunkt på stigen. Det är ett vanligt problem att yngre och ovana deltagare försöker starta med en sten eller en rot framför hjulet vilket gör att de inte kommer igång.

### 5.15 Lastpallar

Lastpallar är ett bra tillbehör för äldre deltagare. Med tre lastpallar kommer man ganska långt och kan bygga ett antal varierande hinder. Det enklaste hindret är att bygga en trappa med ett drop i slutet.

### 5.16 Cykelvett

Har man yngre deltagare på skolan så är det vettigt att lägga in lite allmänt cykelvett mellan de tekniska övningarna. En grund är att de lär sig cykla på ett led mellan två ledare (vilket är viktigt för

att kunna ta ut dem på en väg). De behöver också lära sig att hålla avstånd både på stigen och i ledet. Vidare är det bra om man tar chansen att få dem att arbeta med uppmärksamheten när de cyklar så att de kan undvika kollisioner med gående och andra cyklister.

## Inbjudan Cykelskola - MTB

Nu är det dags för sommarens upplaga av cykelskolan. Cykelskolan riktar sig till dig som är född 2004 – 2010 och är en intensivkurs i terrängcykling (MTB) och arrangeras av Friluftsförbundet i Kinda. Vårt mål är att du ska bli en vassare cyklist som är tryggare i sadeln och som trivs med att cykla en och annan stig ibland, och givetvis att vi ska ha roligt tillsammans. **Denna gång ingår aktiviteten i kommunens "Gratis sommarlov" vilket innebär att den är kostnadsfri för dig som deltar.**



På cykelskolan får du bland annat öva din balans, hur du tar dig förbi backar, kurvor och hinder samt hur du hanterar bromsar och växlar. Vi har inget tävlingsmoment utan din utmaning är att bli en bättre cyklist än du var innan skolan.

### Förkunskapskrav och utrustning:

För att kunna delta på kursen måste du kunna cykla och ha med sig en egen cykel (det behöver inte vara en värsting-MTB men något som trivs på grus och stig) och hjälm och du är född mellan 2004 och 2010. Även cykelhandskar och glasögon rekommenderas

### När och var:

Cykelskolan pågår mellan söndagen den 25/6 och torsdagen 29/6. Vi kör mellan 18.00 och 19.30 och samlas på parkeringen vid Björklidens förskola i Rimforsa.

### Övrigt:

Anmälan sker via e-post till [tommy.gustafsson@friluftsframjandet.se](mailto:tommy.gustafsson@friluftsframjandet.se). Antalet platser är begränsat och först till kvarn gäller. Skicka med Namn, adress, telefonnummer och e-post till föräldrar, personnummer (till försäkringen) samt eventuellt medlemsnummer i Friluftsförbundet. **Aktiviteten är kostnadsfri då den ingår i Kinda kommuns "Gratis sommarlov".**