

# Lektionsplan

## 1. SAMLING

Någon gång under cykelpasset är det bra att ha en samling. Ofta är det lämpligt att ha samlingen när deltagarna har tränat en stund och de flesta har kommit. Under samlingen kan du:

- Gå igenom nya övningar och repetera sådant ni tidigare har gjort.
- Gå igenom samt repetera cykelns delar och de inplastade vägmärken.

Gå igenom några nya delar och/eller vägmärkena varje gång.

Påminn deltagarna att om de vill ha mer hjälp och tips ska de bara be om det. Det är inte lätt för instruktörerna att veta vem som vill ha hjälp eller inte.

## 2. CYKELTRÄNING

Det är bra om de som tränar i olika faser använder olika delar av övningsplatsen. Ett tips är att låta olika instruktörer ansvara för de olika övningarna på skilda ställen på övningsområdet. Att lära sig cykla är för många en fysisk utmaning; låt deltagarna vila när de behöver.

Välj några övningar från fas 1–3 som passar för ditt kurstillfälle. Anpassa övningarna efter hur långt de olika deltagarna har kommit i gruppen.

Avsluta cykelträningen med att låta deltagarna hänga sin hjälm och väst med namnskylt på cykeln och ställa in den innan ni går till teorilokalen.

## 3. TEORIFIKA

Uppmärksamma deltagarna på hur bra det gick i dag och hur mycket de har lärt sig under passet. Dela därefter ut bilagan Checklista och utvärdering. Låt dem kryssa för de moment som de klarat av under dagens träning. Samla in checklistorna efter varje teoripass.

Välj ett eller ett par teoripass som du vill gå igenom. Du väljer själv i vilken ordning du gör dem och du kan gärna repetera vissa delar vid varje tillfälle.

Till höger ser du alla övningar och teoripass som du ska/kan gå igenom under din cykelkurs.

### FAS 1

ÖVNING 1: På och av cykeln

ÖVNING 2: Handbromsteknik

Visa och låt deltagarna pröva hur handbromsen fungerar innan de rullar iväg första gången.

ÖVNING 3: Hitta balansen

Deltagarna sparkar sig fram i svag sluttning. Kolla att deltagarna klarar att hålla balansen i 20+ meter innan de är mogna att få på pedaler.

ÖVNING 4: Starta med pedaler

Lär ut nybörjarmetoden med foten på den övre pedalen i läge strax förbi den högsta punkten.

ÖVNING 5: Bromsa med fotbromsen

Förmedla skillnaden mellan att bromsa hårt och att bromsa lite för att sänka hastigheten.

ÖVNING 6: Trampeteknik och viloläge

Träna på att trampa framåt och gå igenom vad viloläge innebär.

ÖVNING 7: Bromsa för att stanna vid en given punkt

ÖVNING 8: Svängteknik

Cykla mellan koner. Titta dit du ska.

ÖVNING 9: Cykla mellan två linjer

### FAS 2

ÖVNING 10: Teknikbanan

ÖVNING 11: Följa John

ÖVNING 12: Koll på omgivningen

ÖVNING 13: Visa tecken

Titta i ögonvrån för att se om någon kommer. Visa tecken och sätt tillbaka handen igen. Sväng eller stanna med båda händerna på styret.

ÖVNING 14: Pumpskola

Varje deltagare provar att pumpa sina däck.

ÖVNING 15: Bromsa i nedförsbacke

ÖVNING 16: Lyfta från sadeln & trampa stående

ÖVNING 17: Starta stående

### FAS 3

ÖVNING 18: Högerregeln

Öva i en uppritad korsning på vem som måste väja i olika situationer.

ÖVNING 19: Omkörning

Träna stegen att titta över axeln för att se om det är fritt att svänga ut, plinga sedan och kör om till vänster.

ÖVNING 20: Cykelturer

Välj en av de turer du har provat i förväg. Stanna längs vägen och prata om trafikregler och trafik-kunskap. Cykla gärna en sträcka som deltagarna kan använda i sin vardag.

### TEORIFIKA

TEORIPASS 1: Cykelns delar

Arbeta med cykelns delar både på övningsplatsen och under teorifikat. (Bilaga *Cykelns delar*)

TEORIPASS 2: Medlemskap i Cykelfrämjandet

Prata om försäkring, tidning, årsavisering och aktiviteter i föreningen. (Exempel-avi, tidningen *Cykling*, Cykelfrämjandets 8-punktsprogram)

TEORIPASS 3: Vägmärken

Arbeta med vägmärken både på övningsplatsen och under teorifikat. (Bilaga *Vägmärken* och inplastade vägmärken)

TEORIPASS 4: En egen cykel

Vad ska de tänka på när de köper en egen cykel? Ge gärna lokala förslag. Ta upp lagar som gäller för cykling – hjälm, att skjutsa på cykel och cykelns utrustning. (Bilaga *Egen cykel*)

TEORIPASS 5: Högerregeln och omkörning

Prata om och demonstrera hur högerregeln och omkörning fungerar. (Inplastad bilaga *Trafikregler*)

TEORIPASS 6: Kartläsning

Be deltagarna att peka ut var ni är och var respektive deltagare bor. Diskutera också hur man väljer var man ska cykla. (Cykelkartor över området)

TEORIPASS 7: Utvärdering

Ta in synpunkter från deltagarna på vad som har varit bra under kursen och vad som kan förbättras till nästa kurs. (Penna och papper)