

# Checklista & Utvärdering

*Vad har du lärt dig?*

- Sparka fram cykeln .....
- Handbromsa .....
- Hålla balansen i 20 meter .....
- Trampa några tag .....
- Trampa så länge du vill .....
- Bromsa och stanna helt vid en linje (med fotbroms) .....
- Bromsa lite (med fotbroms) och börja trampa igen .....
- Svänga mellan koner .....
- Använda ringklockan .....
- Titta över axeln (i ögonvrån) vid sväng .....
- Visa tecken till höger .....
- Visa tecken till vänster .....
- Pumpa ett däck .....
- Hålla jämn, låg fart i nerförsbacke (med fotbroms) .....
- Lyfta lite från sadeln och rulla stående .....
- Starta stående på en pedal .....
- Delta i en cykeltur .....

NAMN: .....

## CYKELKURS FÖR NYBÖRJARE

*Fyll i utvärderingen 4 gånger under kursen: under första lektionen, två gånger i mitten och den sista lektionen.*

FÖRSTA KURSTILLFÄLLET, DATUM .....

Varför vill du lära dig cykla? .....

Har du cyklat förut? .....

Har du en cykel? .....

Hur tar du dig fram oftast? .....  Går  Åker kollektivt  Åker bil  Kör bil

Hur fick du reda på cykelkursen? .....

Vad är du stolt över att du gjorde idag? .....

Vad vill du öva mer på? .....

Vad har varit bra med kursen/instruktörerna idag? .....

Hur kan kursen bli bättre? .....

KURSTILLFÄLLE, DATUM .....

Vad är du stolt över att du gjorde idag? .....

Vad vill du öva mer på? .....

Vad har varit bra med kursen/instruktörerna idag? .....

Hur kan kursen bli bättre? .....

KURSTILLFÄLLE, DATUM .....

Vad är du stolt över att du gjorde idag? .....

Vad vill du öva mer på? .....

Vad har varit bra med kursen/instruktörerna idag? .....

Hur kan kursen bli bättre? .....

Om du inte har en cykel, planerar du att skaffa en? .....  Ja  Nej

SISTA KURSTILLFÄLLET, DATUM .....

Tycker du att du har lärt dig att cykla? .....  Ja  Delvis  Nej

Kommer du vilja fortsätta cykla? .....  Ja  Kanske  Nej

Kryssa i det alternativ som stämmer

bäst för kursen som helhet: .....  Mycket bra  Bra  Behöver förbättras

Skriv ner synpunkter om vad du tycker om kursen som helhet: .....

Ge också förslag på hur kursen kan bli bättre: .....

NAMN & PLATS: .....