Övning Cykel-kull/boxen (utan kullare)

*Tid: Ca 10 min                              Förberedelser: 2min                  Deltagare: 6-10*

Utrustning

* 4 koner
* Ev. markeringsspray

Förberedelse

Hitta ett hyfsat plant område på ca 20×20 meter t.ex. Fotbollsplan, parkeringsplats eller skolgård. Rita sedan upp / märk upp en kvadrat/rektangel ca 10x10m.

Genomförande

Be alla cyklister att ställa sig innanför markeringen i kvadraten/rektangeln.

Utse sedan en i gruppen som börjar vara kullare.

Övningen går sedan till precis som vanligt kull bortsett från att man blir självkullad om man åker utanför linjerna eller blir tvungen att sätta en fot i marken. Blir man kullad räcker man upp en hand och säger sitt namn och ”Jag är han”

Personen som är han/kullare kan alltså inte bara kulla med handen utan även utmana andra deltagare genom att fösa in dem i ett hörn och på så sätt tvinga dem att hålla balansen. Om det hela slutar med att båda sätter en fot i marken är det den som först gör det som fortsätter att bli han. Om man är han kan man också försöka få övriga att begå ett misstag och cykla över linjen och på så sätt bli han.

Till en början kommer alla att köra åt samma håll men när man väl kommit fram till vad det handlar om kommer alla att susa runt hej vilt.

Öka svårighetsgraden genom att minska på rektangeln där ni kör.