Övning Plocka flaskor

Utrustning

* Petflaskor eller cykelflaskor (eller annat föremål). Även gärna cyklisternas egna.
* Bord eller liknande

Genomförande

Börja med att ställa en flaska på ett lite högre föremål som t.ex. ett bord. Cykla sedan förbi bordet och plocka upp flaskan i farten. För att ta det hela ett steg till vänder du sedan runt och ställer tillbaks flaskan på bordet. Prova gärna med att plocka upp flaskan i höger respektive vänster hand så du vänjer dig med båda.

När du sedan vill öka svårighetsgraden ställer du flaskan på något lägre föremål. En stubbe brukar fungera utmärkt. Gör sedan på samma sätt som tidigare.

För att göra det riktigt svårt ställer du sedan flaskan direkt på marken. Här gäller det att verkligen hålla tungan rätt i munnen för det här är inte lätt. Markera en liten ruta så du vet vart du ska ställa ner flaskan igen. Gör du en stor ruta blir det självklart lättare.

Ett annat tips är att se till så flaskan inte är tom då den lätt välter. Har du ingen bra cykelflaska du vill använda går det även utmärkt med en vanlig PET-flaska.