Övning Smått och gott

Cykla långsamt

Mät upp en 15 meter lång bana och markera den med kritor eller rep på vardera sidan. De första 5 meterna är en provbana där du och ditt barn får möjlighet att känna på balansen. De följande 10 meterna ska ni cykla så långsamt det bara går. Om man vill kan göra det till en tävling där man tar tid. För att få godkänt krävs det att man cyklar utan att sätta ner någon fot i marken och man får heller inte vidröra strecken/repen vid sidorna.

Bromsprov Stopp

Mät upp en 20 meter lång bana. I slutet av banan görs en bred markering på cirka 20 cm. Cykla banan med normal fart och bromsa in så att den breda stopplinjen hamnar mellan hjulen när man stannat.

Bromsprov Balans

Rita en cirkel med en diameter av 30 cm. Cykla fram till cirkeln och stanna så att framhjulet kommer mitt i cirkeln, balansera en viss tid och fortsätt sedan cyklingen utan att någon fot rört vid marken.

Balanscykling mellan klossar/koner

Markera en bana av valfri längd med hjälp av ett antal träklossar eller liknande, där två klossar läggs bredvid varandra med varierande avstånd. Bredden mellan klossarna kan varieras mellan 10 till 45 centimeter beroende på önskad svårighetsgrad. Ditt barn ska sedan cykla genom banan utan att röra/välta någon av klossarna, stanna eller sätta ner någon belöning.

Cirkelcykling

Markera en cirkel med en diameter av 3 meter och en infartssträcka av 1 meter. Cykla in genom öppningen och sväng runt 1-3 gånger i cirkeln utan att beröra cirkellinjerna, stanna eller sätta ner någon fot. Cykla därefter ut genom öppningen igen.

Uppsikt bakåt

Markera en 15 meter lång bana. Banan ska vara 50-70 centimeter bred beroende på svårighetsgrad. Barnet ska sedan genom tydliga huvudvridningar ha uppsikt bakåt, växelvis tre gånger över vardera axeln. Under cyklingen får man inte beröra någon av linjerna, stanna eller sätta ned någon fot.