



AKTIVITET

Få de første erfaringer med at køre mountainbike (MTB) i terræn, og lær at køre op og ned

Nøgleord:

- Lær MTB at kende – bremses, gear
- Udfordr balancen i let kuperet terræn, flyt tyngdepunktet (tp) frem og tilbage
- Få nye cykeloplevelser

Lokalitet: Cykelstier/markveje/skovveje med lidt bakker (Husk at tjekke adgangsforhold, samt at man ikke selv må lave stier)

Tid: 2-3 timer.

Antal elever: 12 pr. pædagog/lærer

LÆRINGSMÅL

Eleverne:

- kan bremse og skifte gear
- kan kontrollere ligeudkørsel, nedkørsel og opkørsel i let kuperet terræn
- har viden om, hvordan man bedst kører op og ned
- har viden om hensigtsmæssig opbremsning med for- og bagbremse

(FFM: AI kropsbasis efter 5., 7. og 9.)

SIKKERHED

- Alle har hjelm på
- Ved stejle passager trækkes cyklerne

FORBEREDELSE

- Eleverne kan allerede køre sikkert på cykel
- Afsæt tid til indstilling af udstyr inden kørsel, og husk tid til rengøring af cykler efterfølgende
- Tjek at eleverne allerede kan køre sikkert på cykel

Udstyr og materialer

- En mountainbike og hjelm til hver elev
- Kegler eller lignende til markering af ruter

Organisering

- Alle elever kører samlet, og der stoppes jævnligt for at få alle med

FREM GANGSMÅDE

1. Kør et længere stræk ligeud.
Fokus: Skifte gear, bremse med for- og bagbremse, kør på forskelligt underlag
2. Find et sted med let hældning, og lad eleverne køre nedad og opad med kontrolleret hastighed. Fokus på tyngdepunktets placering: Ved opadkørsel tp frem. Ved nedadkørsel tp tilbage
3. Lav en afmærket rute med nedadkørsel, ligeudkørsel og opadkørsel. Lad eleverne køre denne rute et antal gange
4. Kør en længere rute. Fokus: Skift i hastighed, skift i rækkefølgen af eleverne, sørg for at alle er med
5. Nedkørsel. Sæt en markering på nedkørslen, brems ned og drej skarpt til siden. Fortsæt ned og lav opbremsning og drej skarpt til den modsatte side længere nede. I bunden: Lav skovens længste bremsespor

EVALUERING

- Som afslutning lad da eleverne køre nedad og opad på en sti med let hældning, og giv kort feedback til hver enkelt: Gearvalg, hvordan sidder eleven på cyklen, håndtering af bremserne, fart i forhold til kontrol mv.
- Lav fælles mundtlig afslutning med eleverne, og spørg hvad der var sjovt, udfordrende, hårdt etc.
- Lad eleverne afprøve (ved lav hastighed) at bremse (mest) med hhv. for- eller bagbremse – tal om hvordan det virker (NB! Det sikre nødstop er at flytte vægten tilbage, bruge begge bremses og rette cyklen op)

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- bruger gear og skifter ”i tide”
- bremses kontrolleret og sidder roligt på cyklen
- bevarer ro og balance, når tempoet stiger, og der er ujævnheder

