

**AKTIVITET**

Få flere erfaringer med at køre mountainbike (MTB) på ruter med mindre forhindringer.

- Lær MTB bedre at kende – bremser, gear, tyngdepunktets placering ved nedkørsel og opkørsel
- Udfordr balancen i middel-kuperet terræn

Lokalitet: let kuperet terræn med stier, markveje, skovveje osv. (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 uhindret
- kan kontrollere ligeudkørsel, nedkørsel og opkørsel i middel-kuperet terræn
- har viden om fartens betydning for kontrol ved nedkørsel
- har viden om udfordringerne for balance og udholdenhed ved opadkørsel

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

SIKKERHED

- Alle har hjelm på
- Ved stejle passager trækkes cyklerne

FORBEREDELSE

- Øvelserne er baseret på, at man har anvendt FH 06, gerne flere gange
- Eleverne har kørt MTB i terræn før
- Afsæt tid til indstilling af udstyr inden kørsel, og husk tid til rengøring af cykler efterfølgende

Udstyr og materialer

- En MTB og hjelm pr. elev.

Organisering

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

FREMGANGSMÅDE

1. Repetition af elementer fra læringskort FH 06: Skifte gear, forskelligt underlag, kørsel let kuperet terræn
2. Lav en afmærket rute i varieret terræn. Lad eleverne køre denne rute et antal gange. Gør eleverne bevidste om muligheden for at trække på nogle strækninger, hvis det er nødvendigt (men så lidt som muligt)
3. Indlæg (gerne i samarbejde med eleverne) forhindre (fx huller, grene osv.), som skal forceres

EVALUERING

- Som afslutning lad da eleverne køre ned og op på en sti med middel hældning, og giv kort feedback til hver enkelt: Gearvalg, hvordan sidder eleven på cyklen, håndtering af bremsene, fart i forhold til kontrol mv.
- Lav fælles mundtlig afslutning med eleverne, og spørg til emner som fart, balance og udholdenhed
- Lad eleverne afprøve (ved lav hastighed) at bremse med hhv. for- eller bagbremse – tal om hvordan det virker (NB! Det sikre nødstop er at flytte vægten tilbage, bruge begge bremsere og rette cyklen op)

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- har styr på såvel bremsere som gear
- kontrollerer nedkørsel og opkørsel i let kuperet terræn (Mountainbike)
- kontrollerer både nedkørsel og opkørsel i middel stejlt terræn (nogle)
- kører nedad og opad med tempo (nogle)
- kører ned og op på stejle passager (få)

