

**AKTIVITET**

Kom ud på tur via cykling, og arbejd med kredsløbstræning og samarbejde

**Nøgleord:**

- Tur-cykling
- Cykling og kredsløbstræning
- Træning og samarbejde

**Lokalitet:** Cykelstier med begrænset eller ingen trafik. Husk færdselsregler og tilsynspligt, samt at man ikke selv må lave stier

**Tid:** 1-3 timer

**Antal elever:** 15-20 pr. lærer/pædagog

**LÆRINGSMÅL****Eleverne:**

- kan samarbejde om cykeltræning, så alle parter får et godt træningsudbytte og en god træningsoplevelse
- kan cykle, så de samtidig økonomiserer med kræfterne
- kan se værdien i at cykle længere ture (FFM Idræt AI 5. og 7. og IR 5.)

## SIKKERHED

- Bær hjelm
- Vær sikker på, at de elever, aktiviteten udføres med, er helt fortrolige med og sikre i trafikken
- Understreg og kontrollér at færdselsregler overholdes
- Vær opmærksom på Tilsynspligten

## FORBEREDELSE

- Eleverne kan køre sikkert på cykel

### Udstyr og materialer

- Cykler
- Sko til at løbe i
- Ved længere kørsel: Proviant samt tøj, der passer til vejret

### Organisering

Se fremgangsmåde

## FREMGANGSMÅDE

1. **“Bike´n run” (eleverne er sammen i par)**  
To elever om en cykel. Skiftes til hhv. at løbe og cykle på en given strækning. Der byttes i henhold til aftale fx fast interval på 2 minutter. Der er mulighed for differentiering, så den mest løbestærke løber lidt længere tid
2. **”På hjul” (eleverne er sammen 4 og 4)**  
Få eleverne til at køre på hjul. Dermed menes, at eleverne skal køre så tæt på hinanden som muligt, så de kan ligge i læ af hinanden, samtidig med at de stadig kan bremse og køre forsvarligt. Eleverne skal både prøve “at trække” (køre forrest) og at sidde på “hjul”. Husk at aftale nogle tegn for stop, forhindringer etc. inden I starter
3. **Rute på tid (eleverne er alene eller i grupper)**  
Lad eleverne dyste på tid. Individuel start eller fælles start. Sammen som hold eller individuelle tider
4. **På længere tur (eleverne er sammen som en stor gruppe eller mindre grupper med forskellige ruter)**  
Træningsmæssig effekt (herunder bakkespurt, pointspurt mv.) samt naturmæssige oplevelser. Afpas rutens længde og sværhedsgrad til gruppen. Sørg for proviant

## EVALUERING

Lad eleverne reflektere løbende (efter/under) hver øvelse:

- Bike´n run:  
Er vore skift hensigtsmæssige, tempo op, tempo ned, færre, flere skift mv.?
- På hjul:  
Hvor længe skal man ”sidde forrest”, hvor lang afstand skal der være, hvordan skal man skifte osv.?
- Rute på tid:  
Individuelt: Får jeg afpasset tempo med egen formåen?  
Hold: Får vi hjulpet hinanden tilstrækkeligt?
- På længere tur:  
Er alle med?  
Hvordan skal turen evt. justeres?

## TEGN PÅ LÆRING

### Eleverne:

- viser, at de evner at samarbejde hensigtsmæssigt omkring træning (skifte ml. løb og cykling, skifte pladser når man ”ligger på hjul”)
- formår at afpasse tempoet til egen fysiske formåen
- udviser glæde, begejstring og engagement ved cykling af længere ture

