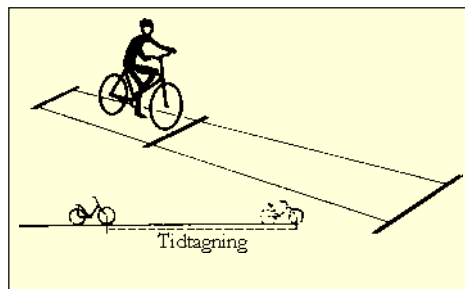


# NTFs cykelbana

Med NTFs cykelbana kan du på ett enkelt sätt träna och utveckla din cykelteknik. Ett bra praktiskt moment som bl.a. kan användas vid cykeldagar som många skolor anordnar.

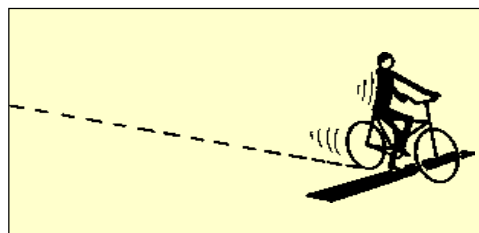
## Övning 1. Cykla långsamt!

Övningen går ut på att du ska cykla så långsamt du kan på en bana. Gör så här: Mät upp en 15 m lång bana och markera den med kriter eller rep. De första 5 m av banan är en provbana. Vid 10 m gör du en markering, där börjar den riktiga banan. När deltagaren når hit startas tidtagningen. De följande 5 m ska deltagaren cykla så långsamt som möjligt. För att gå godkänt krävs att man cyklar utan att sätta ner någon fot i marken och man får inte heller cykla på eller vidröra stecken/repen. Tidtagningen slutar när deltagaren passerat den sista markeringen med framhjulet.



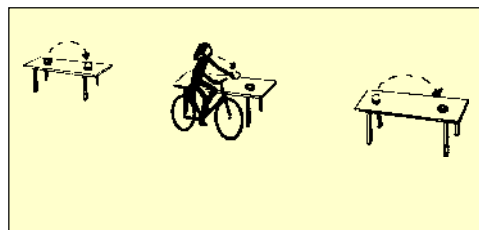
## Övning 2. Bromsprov - Stopp!

Mät upp en 20 m lång bana. I slutet av banan görs en bred markering, cirka 20 cm. Deltagaren ska cykla i banan med normal fart och bromsa in så att den breda stopplinjen hamnar **mellan** hjulen när man stannat. För att få godkänt får inte något hjul röra vid linjen. Deltagarna kan ges tre försök att klara övningen.



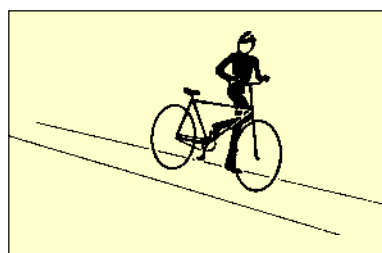
## Övning 3. Stafettcykling!

Ställ ut tre bord med jämna mellanrum. På varje bord placeras ett par burkar ut. Avståndet mellan burkparet kan varieras mellan 3 till 1 m beroende på vilken svårighetsgrad man vill ha. I den första burken läggs en boll som deltagaren sedan ska flytta den andra burken, bollen i den tredje burken ska flyttas till den fjärde burken o.s.v.



## Övning 4. Bromsprov - start!

Markera en 5 m lång bana. Banan kan vara 40, 50 eller 60 cm bred beroende på önskad svårighetsgrad. Deltagaren ska bromsa in mellan strecken, stiga av och kliva på cykeln och sedan fortsätta cyklingen mellan stecken utan att röra markeringen.



### Övning 5. Bromsprov - balans!

Rita en cirkel med en diameter av 30 cm. Deltagaren ska cykla fram till cirkeln, ge stopptecken och därefter stanna så att framhjulet kommer mitt i cirkeln, balansera en viss tid och sedan fortsätta cyklingen utan någon fot rört vid marken.



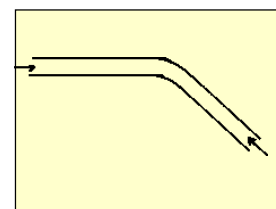
### Övning 6. Balanscykling mellan klossar!

Markera en valfri lång bana med hjälp av träklossar eller liknande. Bredden mellan klossarna kan varieras mellan 10 till 45 centimeter beroende på önskad svårighetsgrad. Deltagaren ska cykla genom banan utan att röra/välta någon av klossarna, stanna eller sätta ner någon fot.



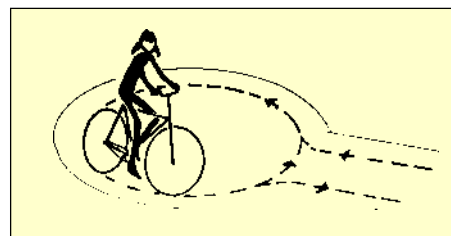
### Övning 7. Balanscykling höger - vänstersväng!

Markera en cirka 8 m lång och cirka 40 cm bred bana. De inledande 3 m ska banan vara rak och därefter svänger banan. Banan ska köras åt båda hållen och deltagaren ska köra i banan utan att beröra markeringen, stanna eller sätta ned någon fot.



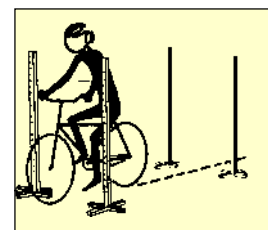
### Övning 8. Cirkelcykling!

Markera en cirkel med en diameter av 3 m och en infartsstrecka av 1 m. Deltagaren ska cykla in genom öppningen och svänga runt 1-3 ggr utan att beröra cirkellinjerna, stanna eller sätta ned någon fot och därefter cykla ut genom öppningen igen.



### Övning 9. Cykling genom smala portar!

Markera en valfri lång bana. På banan markeras 2 portar. Avståndet mellan portarna ska vara 3 m och avståndet mellan portstolparna varieras mellan att vara 15-25 cm bredare än cykelstyret, beroende på svårighetsgrad.



### Övning 10. Uppsikt bakåt under cykling!

Markera en 15 m lång bana. Banan ska vara 50-70 cm bred beroende på svårighetsgrad. Deltagaren ska genom tydliga huvudvridningar ha uppsikt bakåt växelvis 3 ggr över vardera axeln, och får då under cyklingen inte beröra någon av linjerna, stanna eller sätta ned någon fot.

