

Ferdighetsstige terrengsykling v1.1.xls

Trinn 1

Område	Øvelse	Navn																	
Brems	Myk oppbremsning fra 10 km/t med kombinasjon av for og bakbrems slik at rytteren stopper ved en strek.																		
	Stopp ved en strek fra 10 km/t med bare forbrem.																		
	Greie å låse bakkbremsen.																		
Balanse – korridor/planke	Sykle mellom kjepler eller to streker som det er 80 cm mellom i gangfart.																		
Balanse – snegle/stille	Sykle en strekning på 15 meter rett frem på 20 sekunder uten å sette foten i bakken.																		
Svingteknikk - kjeple	Sykle gjennom 8 kjepler på linje med 4 meters mellomrom uten å velte kjeplene (kan være borti).																		
Svingteknikk	Bremse før sving og pedal opp gjennom sving																		
Giring	Greie å veksle mellom letteste og tyngste gir bak.																		
Motbakke	Veksle mellom å sitte og stå i motbakke på grus.																		
Av og på sykkel	Greie å starte og stoppe sykkelen med et ben i bakken.																		
Hoppe	Løfte forhjulet fra bakken																		
Hoppe – hindringer	Løfte forhjulet over en strek/tau																		
Over hindringer	Kjøre over en 5 cm tykk planke/stokk																		
Steiling																			
Dropp/skrent	Sykle ned en fortauskant																		

Trener fyller ut navn og krysser av etter hvert som utøveren greier øvelsene. Alle unntatt en øvelse må klares for å få diplom. **Diplom** utdeles til sommerferie og høst avslutning.

Område	Øvelse	Navn																	
Brems	Låse forhjulet ved oppbremsning på grus.																		
	Kraftig oppbremsning fra 15 km/t med for- og bakbrems.																		
Balanse – korridor/planke	Sykle i gangfart over en planke som er 20 cm bred og 5 meter lang.																		
Balanse – snegle/stille	Sykle en strekning på 15 meter rett frem på 45 sekunder uten å sette foten i bakken.																		
Svingteknikk - kjegle	Sykle gjennom 8 kjegler med 1 meters avvik fra linje med 5 meters mellomrom uten å være borti.																		
Svingteknikk	Pedal opp og rett sporvalg gjennom sving (fra ytterside-innerkant-ytterside)																		
Giring	Gire fra lett til tyngre både foran og bak etter hvert som det går fra motbakke til flatt.																		
	Gire fra tungt til lettere gir både foran og bak etter hvert som bakken blir brattere oppover.																		
Motbakke	Veksle mellom å sitte og stå i så bratt motbakke på grus at du spinner når du reiser deg.																		
Av og på sykkel	Hopp av og på sykkelen i fart med gutteslengen. På vei av skal man stå i pedalen mens sykkelen triller.																		
Hoppe	Hoppe med forhjulet som en basketball																		
Hoppe – hindringer	Hoppe med bakhjulet																		
Over hindringer	Løfte forhjulet opp en fortauskant																		
	Sykle over en 15-20 cm tykk planke/stokk																		
Steiling																			
Dropp/skrent	Sykle ned en slak trapp med 3 trinn																		
	Hoppe i fart utfor en kant som er 20 cm																		

Trener fyller ut navn og krysser av etter hvert som utøveren greier øvelsene. Alle unntatt en øvelse må klares for å få diplom. Diplom utdeles til sommerferie og høst avslutning.

Område	Øvelse	Navn																			
Brems	Låse forhjulet slik at bakhjulet letter minimum 20 cm fra bakken.																				
	Låse bakhjulet og sladde rundt sving.																				
	Full fart mot sving, kraftig oppbremsing med begge bremses, slipp opp og kjør gjennom sving i god fart.																				
Balanse – korridor/planke	Sykle i gangfart over en planke som er 20 cm bred og 5 meter lang med et 20 cm vippepunkt på midten.																				
Balanse – snegle/stille	Stå stille på sykkelen i 10 sekunder.																				
Svingteknikk - kjeGLE	Sykle gjennom 8 kjeGLE med 1 meters avvik fra linje med 5 meters mellomrom uten å være borti på 15 sekunder																				
Svingteknikk	Skrense med bakhjulet gjennom svingen og foten i bakken.																				
Giring	Gir både foran og bak samtidig slik at det verken blir tyngre eller lettere utveksling (gir motsatt).																				
	Sette på kjedet når det hopper av.																				
	Tråkke på kjedet i fart om det faller av på utsiden foran.																				
Motbakke	Sykle opp kronglete motbakke på sti (Rye: opp Wenche-dumpa på begge sider)																				
Av og på sykkel	Hopp av og på sykkelen i fart med gutteslengen. På vei av skal man stå i pedalen mens sykkelen triller. Gjøres på begge sider.																				
Hoppe	Hoppe med begge hjulene.																				
Hoppe – hindringer	Løfte forhjulet og deretter bakhjulet over en fortauskant																				
Over hindringer	Sykle opp på en planke/pall/platå som ligger 30 cm over bakken.																				
Steiling	Steile såpass mye at en går av sykkelen bak																				
	Dra opp sykkelen på bakhjulet og trille 2 meter uten å tråkke.																				
Dropp/skrent	Sykle ned en middels bratt trapp med 10 trinn.																				
	Sykle på bakhjulet eller hoppe utfor et dropp/skrent som er 40 cm																				

Trener fyller ut navn og krysser av etter hvert som utøveren greier øvelsene. Alle unntatt en øvelse må klares for å få diplom. Diplom utdeles til sommerferie og høstavslutning.

	Sykle ned en skrent som er 45 grader bratt og minimum 3 meter lang.																						
--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Område	Øvelse	Navn																			
Brems	Låse forhjulet slik at bakhjulet letter og du balanserer over forhjulet en kort stund																				
Balanse – korridor/planke	Sykle i gangfart over en planke som er 20 cm bred og 5 meter lang med et 40 cm vippepunkt på midten. Stoppe på vippepunktet.																				
Balanse – snegle/stille	Stå stille på sykkelen i 10 sekunder med en hånd på styret. Først høyre så venstre.																				
	Holde balansen på sykkelen i 5 sekunder mens du står stille. Ikke hendene på styret, men bena på forhjulet.																				
Svingteknikk - kjegle	Sykle gjennom 8 flate markører med 2 meters avvik fra linje med 4 meters mellomrom og bakhjul og forhjul på hver sin side uten å være borti																				
Svingteknikk - serpentiner	Sykle veldig krappe svinger ved å løfte bakhjulet rundt svingen.																				
Giring	Komme i stor fart på grus på tungt gir for så å gå inn i en teknisk kneik med behov for lett gir. Utføres uten nevneverdig oppbremsning.																				
Motbakke	Greie flere tekniske motbakker på sti på rad (Rye: 5 av 6 kneiker på hovedstien fra Wenchedumpa til Ullevålseter)																				
Av og på sykkel																					
Hoppe	Hoppe med bakhjulet samtidig snur man bakparten 45 grader i luften før man lander. Forhjulset er på bakken hele tiden.																				
Hoppe – hindringer	Hoppe sidelengs opp en fortauskant i fart med begge hjulene samtidig.																				
Over hindringer	Sykle opp på en 20 cm bred planke som ligger 30 cm over bakken uten å slå kjedehjulene ned.																				
Steiling	Sykle 8 meter på bakhjulet																				
	Dra opp sykkelen på bakhjulet og trille 4 meter på bakken																				

Trerer fyller ut navn og plasser ut i tabellen. Alle uttatt en øvelse må klares for å få diplom. Diplom utdeles til sommerferie og høst avslutning.

Dropp/skrent	Sykle på bakhjulet eller hoppe utfor et dropp/skrent som er 60 cm																					
--------------	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--