

A – Balance

Navn	Voksen løbecykel
Kategori	Cykelstart voksne - balance
Beskrivelse	Sadel ned og 1. gear. De ruller rundt på en passende bane, mest lige ud og mest mulig flad. Sæt kegler på jorden, med et par meter i mellem. Først går de mens de sidder på sadlen. Efterhånden sætter de af og prøver de at rulle lidt inden de sætter fødderne i jorden. Hvor langt kan de rulle uden at røre jorden med fødderne? Især hvis der er en lille smule hældning, kan de bruge denne side til at rulle langt.
Noter	Slappe af i hænder og skuldre. De skal sidde op, og ikke hænge på styret. "Lette hænder". Peg fødderne fremad mens de ruller - giver en bedre siddeposition.

Navn	Løbehjul
Kategori	Cykelstart, børn og voksne – balance
Beskrivelse	Rulle mens man står på pedalerne, med begge hænder på styret. Kroppen placeret foran sadlen. Fremdriften kommer af at man skubber med den ene fod på jorden engang i mellem. Skift mellem fødderne. Prøv at skubbe 3 gange, og se hvor langt du kan glide (skabe god momentum-kraft).
Noter	Vægten på fødderne. Pas på de ikke får lagt vægt i hænderne og dermed i forhjulet. En vigtig øvelse i sammenhæng med at de træner start afsæt, og hvis de skifter til ny og højere cykel.

Navn	Start og stop
Kategori	Cykelstart, børn og voksne – balance
Beskrivelse	Gerne lave en bane eksternt til denne øvelse. Markere et kryds med hjaltænder og kanter. Så der er et sted det kan trænes fokuseret og uforstyrret, og når der er tid og plads. Stå hen over cyklen. Sæt foden på den øverste pedal. Træd i pedalen og sæt af fra jorden (evt. flere spark – se øvelsen "løbehjul"). Når cyklen ruller frem, finder man på plads i sadlen, og få den anden fod på pedal. Cykle siddende. Bremse med begge bremses. Slippe fodbremsen og rejse sig op på den ene fod. Glide frem foran sadel, mens man tager den sidste fart af med hånd-bremsen. Sætte den frie fod ned når cyklen stopper. Skifte fod, så startfoden er på den øverste pedal. Se sig for – og forfra.
Noter	Behøver ikke at træne øvelsen længe, men gerne ofte. Rutine er super vigtigt. De skal være nogenlunde automatiseret på balancen før denne øvelse. Øvelsen hænger sammen med den periode hvor sadlen hæves til et funktionelt niveau. 1-2 cm af gangen.

Navn	Stable hænder
Kategori	Cykelkontrol - balance
Beskrivelse	Køre rundt i en meget lille cirkel med en kegle i midten (den hjælper med at vi kan holde styr på hvor vi er). Der skal mindst 2 til, men der kan være flere. Det gælder om at række den ene hånd ind, og stable hænderne over keglen. Efter tur flyttes den nederste hånd op ovenpå stakken. Man kan vælge at vende runden, og prøve med den anden hånd også.
Noter	En svær øvelse, der let skaber frustration. Lette hænder og balance i det snævre sving.

Navn	Hofbal
Kategori	Cykelradar - balance
Beskrivelse	Alle cykler rundt med en flad kegle på den ene hånddryg. Keglen skal balancere på spidsen. Øjnene skal ikke se på keglen, men holde øje med de andre. Det er et bal, og du skal sikre at du bliver set. Prøv med den anden hånd også. Går det godt, kan du stable en kegle mere omvendt ovenpå. Og én til.. Højde er status ved Hoffet
Noter	Ro i krop og rutine i bevægelserne. Have fokus i hånden, uden at se på den. Øjnene styrer cyklen på autopilot, mens bevidstheden styrer keglen Hastværk er lastværk.

Navn	Broen
Kategori	Cykelkontrol - balance
Beskrivelse	Læg 2 paller med afstand i mellem, eventuelt med en plade ovenpå hvis hullerne i pallerne er en mental udfordring. Mellem de 2 paller placeres en bred planke, start med 30 cm i bredden og kun én meter lang. Større højde, større længde og mindre bredde, giver alle en større udfordring. Alternativt kan bruges fliser, men det skal være af en vis størrelse så de ikke flytter på sig.
Noter	Slap af i hænder og overkrop. Når retningen er på plads i forhold til indgangen på broen, flyttes øjnene frem mod udgangen – undgå at stirre på planken hele vejen.

Navn	Sten-saks-papir
Kategori	Cykelkontrol - balance
Beskrivelse	Gruppen kører rundt mellem hinanden. Som opvarmning skal de blot sætte farten ned og holde stille ved siden af hinanden. Det kan være forhjulene eller skuldrene ud for hinanden – husk sikkerheds-afstand. Holde stille et splitsekund, og så rulle videre. Hvis de kan få det til at fungere, kan de rykke til nyt felt, hvor opgaven er at holde stille længe nok til at duellere på sten-saks-papir. Er de meget konkurrence prægede, kan der være strafunde til taberen (løbe en runde om cyklen). Prøv det på en bakke/skråning.

Navn	Last man standing
Kategori	Cykelkontrol - balance
Beskrivelse	<p>Tak et langt bræt, omkring 20 cm bredt, og mærk midten af.</p> <p>De 2 duellanter kører op fra hver sin side, eventuel støttes indtil begge har forhjulet oppe, for at de starter lige.</p> <p>Den første der krydser midten, kører af brættet eller rører jorden med foden har tabt.</p> <p>Ekstra – lægge en rundstok eller en sten under midten, så brættet ikke ligge helt stille.</p> <p>Ekstra ekstra – giv dem en pind de skal have fat i hver sin ende af.</p> <p>Udvidet udgave er at samle 2 brædder til et kryds, og lade 4 køre på samtidig.</p>
Noter	

Navn	Parkeret bil
Kategori	Cykelkontrol - balance
Beskrivelse	<p>Hæng stofstrimler eller papir op på en snor ved hjælp af klemmer. Placer snoren parallelt med en mur med ca. en meters mellemrum. Enten ved at binde den til noget, eller ved at holde den. Ved den sidste model kan mellemrummet varieres.</p> <p>På den måde skaber du en farlig og en "ufarlig" mur.</p> <p>Det gælder derefter om at komme igennem uden at røre murene.</p> <p>Solo opgave, men flere kan følge tæt på hinanden.</p> <p>En underlags-forhindring kan lægges ind undervejs. For eksempel et kantstenstrin med en rampe op af.</p> <p>Brug et murhjørne, så der bliver et snævert sving, hvis de trænger til ekstra udfordring.</p>
Noter	<p>Husk at kigge fremad. Man slingrer mere, hvis man kigger ned på forhjulet.</p> <p>Se der hvor du skal hen.</p>

Navn	Lad hjulene rulle
Kategori	Cykelstart, børn og voksne - balance
Beskrivelse	<p>De skal lade cyklen rulle og koncentrere deres fokus på at holde balancen. Lad dem køre på en stor runde, hvor der er masser af plads.</p> <p>Det vigtigste er at de træner at balancere cyklen mens den ruller. De behøver ikke at få fødderne på pedalen til at starte med, og ofte tager de selv fødderne med før de har balance nok til det.</p> <p>Først kan de tælle kegler de ruller forbi, senere kan de tælle hvor mange gange de træder pedalerne ned, inden de mister balancen</p>
Noter	<p>Masser af rutinetræning hjælper på trygheden og får dem til at slappe af. Gentages ofte – samme sted hvor de kan fornemme hvor langt de når – træer, huse osv</p> <p>Det er let som hjælper at give dem fremdrift, men hårdt at hjælpe dem med balancen.</p> <p>Vi støtter på bagagebæreren først, og ved siden af når de bliver dygtigere. Alternativt med en hånd på frempinden/styrets midte.</p> <p>Pas på ryggen, I skal ikke overtage deres vægt, men blot støtte let. Hellere få sadlen lidt ned, så de let kan sætte et ben til jorden.</p>

Navn	Holdbold
Kategori	Cykelradar, balance
Beskrivelse	<p>Del gruppen i mindre hold af 3-5 cyklister.</p> <p>For at score et point skal holdet kaste og gribe en bold 3 gange i træk, uden at bolden eller den der har bolden rører jorden, og uden at de andre hold får fat i bolden.</p> <p>Hvis man rører jorden, gives bolden til nærmeste modstander.</p> <p>Kan laves på en almindelig flade, eller i terræn. Men lav en ydre ramme med afmærkning.</p> <p>Der kan dømmes nøl, hvis samme person holder bolden for længe, hvorefter den der har bolden ikke må cykle, men skal holde stille med fødderne på pedalerne</p>

Navn	Sidevogn
Kategori	Cykelradar - balance
Beskrivelse	<p>Cykle ved siden af hinanden. Gennemføre en bane, der kan være en simpel runde fra starten, men udvides med slalomporte osv.</p> <p>Holde hånd. Holde skulder. I starten kan det være at det bare er den dygtigste, der slipper styret, og har kontakt til makkeren.</p>
Noter	Lette hænder og lave skuldre, ikke for meget tryk i styret. Giver mere stabilitet i styringen.

Navn	Cykelsti
Kategori	Cykelstart, børn og voksne, balance
Beskrivelse	<p>Lægge 2 rækker kegler / brædder / snore på jorden, med ca. 40 cm i mellem.</p> <p>De skal prøve at holde sig inde mellem rækkerne mens de cykler.</p> <p>Først en dobbeltrække på et par meter. Derefter én mere, lagt med et mellemrum på et par meter efter den første. Mellemrummet giver muligheden for at klare ét forløb, og opleve det som en succes.</p> <p>Herefter kan de udvides med flere, de kan forbindes, eller der kan komme en lille vinkel på.</p>
Noter	Kig frem!

Navn	Instruktør hypnotisør
Kategori	Cykelstart, voksne - balance
Beskrivelse	<p>Ekstra øvelse for at løfte fokus og spænding.</p> <p>Gå baglæns, foran den der cykler, og hold øjenkontakt.</p> <p>Brug stemmen til at vejlede og berolige.</p> <p>Når de øger tempo, trædes der ud til siden.</p> <p>Variant når angst tager magten ved spænding.</p> <p>Gå helt langsomt og grib deres styr. Stærkt nok til at de kan flytte deres hænder ovenpå dine.</p> <p>Du trækker og styrer. De skal fokusere på at slappe af – brug stemmen til at tale dem ud af rød zone. Vigtigt at cyklisten ikke er alt for langt fra balance, da det bliver for hårdt for ryggen at holde cyklen. Virker bedst når de har evnen, men angsten forstyrrer processen.</p>

B – Position og fælles færdsel

Navn	Sidemand
Kategori	Cykelstart, børn og voksne, fælles-færdsel
Beskrivelse	Køre 2 ved siden af hinanden, på hver sin side af en række kegler. Først på et lige stræk, derpå i en stor og regulær cirkel, sidst i et ujævnt og organisk forløb. I cirklen kan de køre hver deres vej.

Navn	Oprydningsbold
Kategori	Cykelkontrol, balance, position
Beskrivelse	Et sted på stien placeres bolde. Opgaven er at sparke en bold væk fra kørestien, mens man cykler. Stå på den ene pedal, mens den modsatte fod bruges frit. Eventuelt prøve at ramme et mål med bolden for ekstra ros.

Navn	Tandem
Kategori	Cykelkontrol, fælles-færdsel
Beskrivelse	Det handler om at cykle slalom med et rør på 4 meters længde. Enten solo eller 2 mand sammen. Bør ikke køres på tid, da der er risiko hvis man presser teknikken. Start med en let slalom, og gør den sværere efterhånden. For de dygtige makkerpar, kan man lave slalomporte i 2 farver, hvor de skal køre hver deres farve.
Noter	For par gælder at de har røret på samme side, så de har muligheden for at droppe den og dreje væk. Brug el-installationsrør. De er lette og bøjelige.

C – Bremse

Navn	Voksen løbecykel stopporte
Kategori	Cykelstart voksne - bremse
Beskrivelse	På den ene langside samles keglene i 2 porte. De skal bremse til stop ved portene. De skal fokusere på håndbremsen i starten, og ved tryghed i det kan de tage fodbremsen med.
Noter	Vær opmærksomme på hvordan de reagerer på stoppet. De skal lære at holde vægten på sadlen eller pedalerne, og ikke hoppe frem og bremse med fødderne på jorden. Fødderne ned når cyklen stopper. Lette hænder

Navn	Løbecykel bremsepræcision
Kategori	Cykelstart børn og voksne – Bremse
Beskrivelse	Kegler i 2 farver spredes. Fødderne gives samme farver, så højre fod er den ene farve, og venstre fod er den anden. Man kan sætte en klemme på styret eller foden, så man kan huske farven. Nu er målet at bremse cyklen ned og placere den rigtige fod ved siden af keglen. For nemheds skyld kan man starte med én farve, og så først tilføje nummer 2, når de har styr på det. Overbygning er at sætte de 2 farver i par, så man skal ramme porten fra den rigtige side for at det passer. Sæt dem tilfældigt, men altid begge farver i hver port.
Noter	Dosere nedbremsning. Beware balance og få rutine i start og stop.

Navn	Stopbom
Kategori	Cykelstart, børn og voksne - bremse
Beskrivelse	Køre frem mod hjælper, der kan støtte styret ved at fange det. Prøve at bremse ned, så cyklen stopper netop der hvor hjælperen kan gribe styret og hjælpe med balancen mens fødderne kommer på jorden.
Noter	Lettere at holde balancen, da de aldrig kommer helt i stilstand. Vær som hjælper forberedt på at skulle tage ved! Forskyd fødderne, med den ene forrest – så du kan tage imod lidt fremme og glide tilbage i det bagerste ben. Det giver et blødere stop for jeg begge.

Navn	Bremsespor
Kategori	Cykelkontrol - bremse
Beskrivelse	<p>Hvor langt et bremsespor kan du lave?</p> <p>Markér et startsted, og et bremsepunkt – det er lettest at nedbremsningen starter når forhjulet passerer punktet (synlighed).</p> <p>På asfalt er det svært at få bremsespor, og det slider hårdt på dæk (og krop hvis man vælter)</p> <p>På græs er der stor chance for udskridning og at ødelægge overfladen.</p> <p>Grus er at foretrække – tydelige spor og lettere at reparere.</p>
Noter	<p>Øvelsen arbejder med vægtfordelingen, og giver erfaringer i at bruge netop det som et redskab. Men mest af alt er det sjovt.</p> <p>Bremsespor laves med bagbremsen, derfor er det kun den man bruger. Samtidig skal man tage vægten af baghjulet, så det ikke får alt for godt fast i underlaget.</p> <p>Vær opmærksom på dem, der satser mere end kompetencerne rækker til. Ved kort tilløb, eller tilløb på hældning uden lov til at bruge pedalerne, er det muligt at få farten ned og mindske risikoen.</p>

Navn	Bremse medhjælper
Kategori	Cykelstart, børn og voksne - bremse
Beskrivelse	<p>Rytterne kører frit, mens hjælperne står på jorden – skulderbredde mellem fødderne.</p> <p>Opgaven er at køre hen til en hjælper, bremse kontrolleret ned, så de ender med forhjulet mellem hjælperens fødder.</p> <p>Når de stopper, skal de frem og stå foran sadlen, og ikke ud til siden – det sviner hjælperens bukser...</p> <p>Hjælperen har mulighed for at gribe styret og støtte balancen, hvis det er ved at gå galt.</p>

Navn	Superbrems
Kategori	Cykelkontrol - bremse
Beskrivelse	<p>Finde et godt underlag, tør jord eller grusvej er bedst.</p> <p>Sæt to kegler med ca 10 meter i mellem.</p> <p>Start ved den først. Når du passerer den anden skal du bremse. Så kort som muligt.</p> <p>Sæt dig forskellige steder på sadlen, for at se hvad der giver dig bedst bremsekraft, og hvad der giver mest kontrol over styret.</p> <p>Prøv også at variere hvor hårdt du bremser. Kan du finde grænsen hvor du bremser meget, uden at blokere hjulene og lave bremsespor?</p> <p>Kør to og to, og se hvem der standser "kortest".</p> <p>Prøv samme setup, men ned af bakke - start med meget kort tilløb.</p>
Noter	<p>Bevidstgørende – bremseeffekten stiger, hvis kroppen flyttes lidt bagud og nedad. Det gælder om at få vægten ned i hjulene, og godt bag forhjulet.</p> <p>God ide at vende tilbage til det bedste resultat en gang i mellem. For at sikre at det er det, der skabes rutine i.</p>

D – Gear og pedaler

Navn	Løbecykel – pedalerne med
Kategori	Cykelstart, voksne og børn – gear og pedaler
Beskrivelse	<p>Nu skal de træde pedalen ned, rulle og standse. Hvor langt kan de rulle på ét tråd? Skifte fod/pedal og gentage.</p> <p>Nu begge pedaler. Evt støtte på bagagebærer, kosteskaft eller skuldre. Husk at skifte fod, ved hvert stop. Foden på øverste pedal.</p>
Noter	<p>Her begynder de at møde fodbremserne, fordi de har foden/pedalen bag toppunktet. Hjælp foden frem foran så de kan træde. Nogen gange er man nødt til bare at tage ved pedalen og trække den hen over toppunktet. Tålmodighed – det kan tage tid. Sæt ord på hver gang – ”frem foran” Opmærksom på hvor meget de spænder i hænder og skuldre. Og at de kigger frem.</p> <p>Herefter er det tid til at få sadlen op, eller en cykel der passer i størrelsen. Det giver en bedre rytme og balance.</p>

E – Styling

Navn	Startrunde
Kategori	Cykelstart, løbecykel - styling
Beskrivelse	<p>Lav en stor runde af 10 røde kegler. Sørg for at de har god plads. Først kører vi på ydersiden, så på indersiden og så slalom. Når de har gjort det nogle gange og kender rutinen, kan man lade dem køre den ene vej på ydersiden, og så skifte retning når de skal køre på indersiden. Man kan dele dem i drenge og piger, og give dem forskellige opgaver. Eks. Piger på indersiden og drenge på ydersiden. Drengene kører slalom og pigerne kører på ydersiden.</p>
Noter	

Navn	Cykelcirkel 2
Kategori	Cykelkontrol – styling
Beskrivelse	<p>Byg en keglecirkel ved at sætte de første 4 kegler i en firkant med 6 meters mellemrum. Udvid med 2 kegler i hvert mellemrum, så det buer rundt til en cirkel. Lad ét mellemrum være uden ekstra kegler – det er indgangen.</p> <p>Mens de varmer op uden om cirklen, gøres øvelsen sværere ved at lave en ny cirkel inden i, med en anden farve kegler sat med godt en meters afstand til de yderste kegler. Svinget er nu skarpere – og det skal deres teknik også være. De skal kunne køre begge veje – og det er bedst at gøre det ved at lave 2 cirkler lidt fra hinanden.</p> <p>Bagefter sættes en ny cirkel helt inderst, igen med godt en meters mellemrum (inderste cirkel har nu en diameter under 2 meter). En helt lille ring inderst gør at de kan træne de snævre langsomme sving.</p>
Noter	<p>Ved de snævre sving:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cyklen skal ikke lænes så meget. • Vægten tilbage på sadlen, og væk fra styret. • Lette hænder • Kig frem

Navn	Hængende slalom
Kategori	Cykelkontrol - styling
Beskrivelse	<p>Køre mellem hængende pinde, uden at ramme</p> <p>Man kan bruge stativet fra den kommunale Cykelbane, eller spænde snore op mellem 2 håndboldmål (bagside mod bagside, så de ikke kan vælte).</p> <p>Fordelen ved at de hænger er at de ikke slår så hårdt, så de ikke virker farlige. Til gengæld er de vindfølsomme.</p>
Noter	

Navn	Slalom
Kategori	Cykelkontrol, børn og voksne - styring
Beskrivelse	Læg en række kegler ud med ca. 2-3 meters mellemrum. Brug 2 forskellige farver, så farven skifter for hver anden kegle Første gang kører de slalom mellem én farve af kegler. Og når det er klaret, kører de slalom mellem alle keglerne. Kan varieres i forhold til mellemrum, og hvor langt ud til siden de flyttes. Variation i begge parametre kræver konstant opmærksomhed og tilpasning for cyklisterne.
Noter	Opmærksom på at de ser lidt fremad, og at de har "lette hænder".

Navn	Cykelcirkel 1
Kategori	Cykelstart, børn og voksne - styring
Beskrivelse	Byg en keglecirkel ved at sætte de første 4 kegler i en firkant med 6 meters mellemrum. Udvid med 2 kegler i hvert mellemrum, så det buer rundt til en cirkel. Lad ét mellemrum være uden ekstra kegler – det er indgangen. Som den første øvelse skal de blot køre rundt om cirklen. De skal kunne køre begge veje – og det er bedst at gøre det ved at lave 2 cirkler lidt fra hinanden. Tegn med kridt for at vise ensretningen. Hvis de har overskud, kan de køre slalom mellem keglerne rundt i ringen.
Noter	Instruktøren har plads inden i cirklen, og kan hjælpe med at huske det hele: <ul style="list-style-type: none"> • Læne cyklen lidt • Dreje lidt på styret • Kig frem i svinget • Lette hænder

F – Forhindringer

Navn	Vaskebrættet
Kategori	Cykelkontrol - forhindringer
Beskrivelse	<p>Øvelsen er blot at passere et felt med blandet ballade. At sammenligne med anlægsarbejde på offentlig vej.</p> <p>Brug træstykker, reb og mindre sten. Læg dem i et felt med små mellemrum, men gerne så langt du er nødt til at træde i pedalerne for at komme hele vejen over.</p> <p>Sværhedsgraden afgøres af tæthed, størrelse, og variationen på objekterne. Derfor kan fint betale sig at starte enkelt – både i feltets størrelse og hvad der placeres. Du kan så løbende tilføje nye elementer.</p> <p>Kan anlægges som ensrettet eller som et krydspunkt. Ved krydspunktet udfordrer du også deres evne til at orientere sig, selv om de er udfordret på underlaget.</p> <p>Om muligt så lav en passage af en port, der når op i en meters højde (eksempelvis med afspærringskegler), da de også ofte er en del af den slags scenarier</p>
Noter	<p>Når du kører over, skal du have mest vægt på pedalerne, og næsten ikke røre sadlen. Men samtidig undgå strakte knæ.</p> <p>Slap af i armene, og lad cyklen danse henover underlaget. Affjedring i arme og ben. Cyklen skal følge underlaget, men kroppen skal bevæge sig i en rolig lige linje.</p>

G – Opmærksomhed

Navn	Løbicykel bremse for hilsen
Kategori	Cykelstart, børn og voksne - Opmærksomhed
Beskrivelse	<p>De ruller frit rundt mellem hinanden. Søger øjenkontakt.</p> <p>Når de mødes 2 og 2, skal de stoppe og hilse på hinanden – give hånd, highfive, klappe hænder, fistbump, kram.</p>

H – Fri hånd

Navn	High five
Kategori	Cykelstart - fri hånd
Beskrivelse	<p>Kør tæt forbi en instruktør, og klap instruktørens hånd.</p> <p>I første omgang med 4 fingre, uden at slippe styret helt. Bare lige Stritte med 4 fingre, så instruktøren kan klappe dem.</p> <p>Dernæst er det et kort slip fra styret, og klappet foregår ikke mange centimeter fra styret. Afstand og varighed stiger løbende, til et fuldendt highfive, uden at det påvirker cyklens balance. Som instruktør kan man "følger med" over et par meter, så kontakten ikke påvirker cyklistens balance.</p>
Noter	Se frem, lette hænder.

Navn	Fri hånd med makker støtte
Kategori	Cykelstart - fri hånd
Beskrivelse	<p>Der skal arbejdes 2 og 2, hvor den ene cykler og den anden går.</p> <p>Den cyklende støtter med en hånd på makkerens skulder, og sætter i gang med at cykle rundt sådan.</p> <p>Når de er trygge i det, lægges kegler ud i spredt orden, som de skal passere med cyklen på den ene side og makkeren på den anden.</p> <p>Ved passage af en kegle, skal hånden løftes fri af skulderen.</p> <p>Næste niveau er rækker af kegler. Eller side skift – rytteren fører den fri hånd tilbage til styret, mens makkeren finder over på den anden side af cyklen, hvor rytteren så kan flytte den anden hånd op på skulderen. Kunne være en vende-opgave på en ud/hjem rute.</p>
Noter	Lette hænder, se frem

I – Lege

Navn	Kryds og bolle
Kategori	Radar, balance & fri hånd
Beskrivelse	Ovenpå et bord eller låget af en skraldespand, markeres de 9 felter med kridt. Der laves 2 hold af 1-3 personer. De kan med fordel starte fra hver sin side. Første mand på hvert hold må køre ud og lægge en markør, vende tilbage og sende næste mand af sted. Det vil sige at de hurtige kan få flere flyt end de langsomme. Man må gerne støtte med foden på jorden – det tager bare længere tid. Når alle 3 markører er sat, skal de på holdet skiftes til at køre ud og samle en markør op, fortsætte lidt længere ud og vende ved forudbestemt vendepunkt, for der efter at placere markøren på vej tilbage til holdet. Hvis der spilles flere gange, kan man flytte startsted og vendepunkt for de hurtige.
Noter	

Navn	Bowling
Kategori	Cykelkontrol, fri hånd, leg
Beskrivelse	De cykler 2 og 2 med en makker, og de ruller med en snor i mellem sig. Fra snoren hænger bowlingkuglen = en pind, kegle, krus eller lignende. Det kan klares med ekstra snor og en klemme. Det er meningen at den skal ramme kegler/markøren på jorden. Går pinden over målmarkøren, eller i underlaget, svarer det til at kuglen er røget i grøften. Markørerne kan sættes på jorden, på skraldespande, bordebenke sæt etc. Sæt dem som en bane de skal gennemføre, eller spredt ud over et område med numre på for rækkefølge.
Noter	De skal have kontrol og styre på automatik, og det betyder at de skal tilpasse farten efter det. Samtidig skal de fungere som et team, så de ikke ødelægger det for sig selv. Fokus på "Bowlingkuglen", resten på autopilot.

Navn	Hold tennis
Kategori	Cykelkontrol, fri hånd
Beskrivelse	En gruppe kører frem og tilbage i 2 spor, der skal være godt 5 meter mellem hver rytter, tempoet skal være roligt. Midt på langsiderne, holdes en snor over, som de kan køre under. Den skal være tydeligt afmærket, og behøver ikke sidde limbo-lavt. Inden snoren griber man en bold, som man skal have med ind under snoren. På den anden side kaster man bolden hen over snoren til den næste rytter, der skal gribe og have den med ind under snoren. Bolden vandrer altså i en ring, rundt om snoren – under, over, under, over... Hvis bolden tabes, fortsætter man ud til vendepunktet og prøver at gøre det bedre på den anden langside. Hvis der ikke er en bold klar, når man er på vej mod snoren, kører man under uden gribe/kaste delen. Det er vigtigere at holde rytmen i rækken. Tabte bolde samles op af instruktøren, der kaster den til rytteren på vej mod snoren. Det kan hjælpe at have en ekstra bold klar, som kan afleveres med det samme, mens man som instruktør samler den tabte bold op.
Noter	Mind dem jævnlige om at holde afstand...

Navn	Katten af tønden
Kategori	Cykelradar, fri hånd
Beskrivelse	Den klassiske fastelavns-aktivitet, at slå katten af tønden, kan også gennemføres på cykel. De skal lige have lov at træne slaget et par gange inden de rigtig får styr på det. Man er nødt til at spænde ekstra i kernemusklerne, for ikke selv at blive skubbet af cyklen af slaget.
Noter	Brug 2-3 boldtræ, for at mindske ventetiden. De skal lige når at vende cyklen og rulle retur. Det er bedst med boldtræ med håndledssnor, da der kan komme megen kraft på i slaget, samtidig med at de ikke nødvendigvis har 100% opmærksomhed på slaget. Udklædning er naturligvis en nødvendighed. Undgå lange hængende stykker stof, der kan gribes af hjul og kæde. Kapper kan laves så de kun er til hjelmen.

Navn	Fodbold-golf
Kategori	Cykelkontrol, balance
Beskrivelse	Del gruppen i 2 hold. Er de mange deltagere, så lav flere baner (og ja, banerne kan faktisk godt krydse hinanden). 3-5 deltagere pr hold. Giv hvert hold et mål, der er 2 kegler de placerer med en cykels mellemrum. Distancen mellem målene skal matche antallet af deltagere, men man skyder ikke lige så langt som i almindelig fodbold. 10 x 20 meter er passende, men det kan reguleres efter behov. Her efter spilles der fodbold. Gør kampene korte, 5 minutter plejer at passe fint. Forslag til regler: <ul style="list-style-type: none"> • Man må ikke røre jorden, når man er i kontakt med bolden. • Hvis man rører jorden, skal man umiddelbart på strafunde omkring eget mål. • Hvert hold må kun have én rytter ved bolden.

Navn	Ringspil
Kategori	Cykelkontrol, balance og fri hånd
Beskrivelse	Rytterne cykler langs en linje, markeret af en streg, kegler eller pinde. Undervejs møder de et antal stænger, der er stukket ned i jorden eller står på en fod. Stængerne kan stå med forskellig afstand til kørelinjen, og højden kan variere, alt efter hvor svært det skal være. Rytterne har samme antal kegler med, så de kan forsøge at ramme hvert mål med en kegle. Keglen SKAL ned over stangen, for at det tæller.

J – Fysisk træning

Navn	Traktortræk
Kategori	Cykelradar, fysisk træning
Beskrivelse	Sæt en snor/reb rundt om sadelpinden, og lad den hænge bag efter cyklen. En stor fast løkke gør den let at tage af og på. Trække de andre på deres cykler, uden at de hjælper med. Se hvor mange du kan trække. Eller tag tid på en rundstrækning /op af en bakke. Kræver en stærk kæde, hvis du er en stærk dreng/pige.

Navn	Stafet Le Mans
Kategori	Cykelkontrol, fysisk træning
Beskrivelse	Holdet skal køre et bestemt antal omgange, og må selv fordele antal runder i mellem sig, men alle skal køre mindst 1 omgang og ingen må køre mere end 2 omgange af gangen. Cyklerne parkeres i holdets cykelbås, og der er englehop til et hold hvis cyklerne kommer udenfor (også hvis de vælter på grund af holdets adfærd). Start, mål og skiftet sker 10 meter fra cyklerne, mellemrummet dækkes til fods. Banen kan være en del af et stisystem, eller der kan være mere terrænpræget. Men sørg for at der er plads til overhalinger med sikkerhedsmargin.
Noter	Ud over sjov, er målet at der skal være rutine i start og stop. Desuden giver stafetten fysisk intervaltræning.

Navn	Duplofigur
Kategori	Cykelkontrol, fysisk træning
Beskrivelse	En stafet hvor holdene skal samle en kopi af en duplofigur. De skal sprinte ud til et opsamlingssted, hvor de finder et billede af figuren + en stak løse klodser. Her skal de tage den klods der er den næste i rækken, køre retur og sætte den på plads. Når den er klikket på plads, må den næste fra holdet køre. Skal det gøres lettere for dem, kan billedet placeres ved samlepunktet, så de ikke skal huske andet en størrelse og farve på den klods de skal hente. Skal det gøres lidt sværere, spredes klodserne over flere steder efter farve.

K – Andre aktiviteter

Navn	Cyklen forklaret
Kategori	Cykelstart, voksne – andre aktiviteter
Beskrivelse	Præsenterer cyklens dele og funktion. Alle har hands-on sammen med en makker - én ting præsenteres og de prøver det selv. Sørg for synlighed ved præsentationen. Hjul, pedaler og transmission (gear, tandhjul og kæde) Bagbremse og forbremse Sadel Styr Ringeklokke
Noter	Forstår de dig? Brug de ord, du kommer til at gentage mange gange. Det gælder især de fremhævede i beskrivelsen.

Navn	Gå med cykel
Kategori	Cykelstart, voksne – andre aktiviteter
Beskrivelse	Trække med cyklen. Kontrollere dens håndbremse – stille og roligt. Styre den gennem porte. Bakke ind til siden og vende. Parkere på støttestod. Gå fra startsted til træningsområde, og her gennemføre en testbane. Først præsenteres de for banen, og derefter skal de selv igennem den. Er der noget som ikke lykkes, starter de om igen.
Noter	Huske at se frem mens de bremser. 2 fingre på bremsegrebet, resten om håndtaget. Bagerste hånd på sadlen mens de bakker