Övning Små tajta cirklar och åttor

**​**Utrustning

* Ingen

Förberedelse

Hitta ett stort område där alla cyklister ryms. Gärna något med grus underlag typ en fotbollsplan eller en stor parkering.

Genomförande

Cyklisterna ska nu sprida ut sig på området och vara så pass långt ifrån varandra att de inte stör någon annan. Är ni många bestäm då gärna i förväg åt vilket håll man ska göra cirklarna så blir det mindre stökigt. Självklart byter man sedan håll efter en stund.

På angiven signal ska alla börja cykla i en så tajt cirkel som möjligt. De som är riktigt duktiga kommer kunna göra cirklar med bakhjulet som är ca 50cm i diameter. Det är viktigt att sitta rak i ryggen under övningen så man inte tippar inåt eller utåt. Det är alltså inte meningen att köra fort utan snarare att kunna hålla balansen.

Då det är lätt att välta kan man också börja med att inte sitta fast i pedalerna. Man bör även hålla blicken dit man ska en bit framför framhjulet.

Är man riktigt duktig klarar man av ett helt varv med styret i 90 graders vinkel.

Fördelen med grus som underlag är att det syns hur tajt du kört.

Ökad svårighetsgrad

Gör en tajt 8a. Först en cirkel åt ena hållet och sedan direkt en åt andra hållet.

OBS! Det här kan bli en stökig övning om området är för litet eller om cyklisterna blajar för mycket. Viktigt att hålla fokus hela tiden!