



Norges
Cykleforbund

Aktivitetsbank

Landevei Terreng



www.sykling.no

INNLEDNING.....	5
Godt miljø.....	5
God aktivitet.....	5
1. BALANSEØVELSER	6
1.1 Balansere på stedet.....	6
1.2 Myk oppbremsing	6
1.3 Følg makker	6
1.4 Sykle ved siden av hverandre	7
1.5 Sykle over planker	7
1.6 Slalom	7
1.7 Parallellslalom	8
1.8 Sneglen.....	8
1.9 Sisten.....	8
1.10 Kunstsykling	8
1.11 Sykkelfotball	8
1.12 Stafett.....	9
1.13 Sirkel.....	9
1.14 Hermegåsa.....	9
1.15 Bena på forhjulet	9
1.16 Dra på bakhjulet.....	10
2. GIR OG BREMS	10
2.1 Generell giring.....	10
2.1.1 Giring før en kurve	10
2.1.2 Giring i bakke.....	10
2.1.3 Giring gjennom hele bakken	11
2.2 Giring i terrenget.....	11
2.3 Kroppsposisjon ved oppbremsing	11
2.4 Bremseteknikk.....	12
3. TEKNIKK	12
3.1 Tråteknikk	12
3.1.1 Trå med et bein.....	13
3.1.2 Trå med tunge gir.....	13
3.1.3 Sitte i motbakke.....	13
3.1.4 Tråkkfrekvens	13
3.2 Svingteknikk.....	14
3.2.1 Fast dekke	14
3.2.1.1 Kurve.....	14
3.2.1.2 Firkant.....	14
3.2.1.3 Slalom	14
3.2.2 Løst underlag.....	14
3.2.2.1 Kurve.....	15
3.2.2.2 Firkant.....	15
3.2.2.3 Slalom	15
3.2.2.4 Åttetall.....	15
3.2.3 Skrense - med et bein i bakken	15

3.2.4	Sporvalg i sving.....	16
3.2.5	En komplett sving.....	16
3.2.5.1	Nedbremsingsfasen.....	16
3.2.5.2	Innsvingningsfasen.....	16
3.2.5.3	Svingfasen.....	16
3.2.5.4	Girvalg i sving.....	17
3.2.6	Nedbremsing før sving.....	17
3.3	Ståteknikk.....	17
3.3.1	Sitte eller stå i bratt bakke?.....	17
3.4	Spurtteknikk.....	17
3.4.1	Girvalg i spurt.....	17
3.4.2	Innlagte spurter på langturer.....	17
4.	TERRENGTRENING.....	18
4.1	Hoppe av og på sykkel.....	18
4.1.1	Inn og ut av pedaler.....	18
4.2	Løpe med sykkel.....	18
4.3	Hoppe med sykkel.....	18
4.3.1	Hoppe med forhjulet.....	19
4.3.2	Hoppe med bakhjulet.....	19
4.3.3	Hoppe med begge hjulene.....	19
4.3.4	Hoppe i fart.....	19
4.4	Hoppe over hindringer.....	19
4.4.1	Riktig landing.....	20
4.4.2	Hoppe med forhjulet.....	20
4.4.3	Hoppe med begge hjulene.....	20
4.5	Kjøre over hindringer.....	20
4.5.1	Sykle ned og opp av en grøft.....	21
4.5.2	Kjøre over en hindring.....	21
4.6	Generell kjørestilling.....	21
4.7	Klatring.....	22
4.8	Dropp.....	22
4.8.1	Kjøre ned en dropp.....	22
4.8.2	Hoppe ut en kant.....	22
4.9	Utforteknikk.....	23
4.10	Sidehelling.....	23
5.	LANDEVEISTRENING.....	24
5.1	Kjøre sammen.....	24
5.1.1	Ligge på hjul.....	24
5.1.1.1	Varslinger og tegn.....	24
5.1.2	Bytte føringer.....	25
5.1.3	Viftekjøring.....	26
5.1.4	Belgisk lagtempo/kjedesykling.....	26

7. ALTERNATIV TRENING.....	27
7.1 Utholdenhetstrening	27
7.1.1 Hinderløype	27
7.1.2 Stafett	27
7.2 Styrketrening	28
7.2.1 Tautrekking	28
7.2.2 Spretten skigang	28
7.2.3 Skøyteimitasjon.....	28
7.2.4 Ligge på siden.....	28
7.3 Balansetrening	29
7.3.1 Knuffing.....	29
7.3.2 Balanse på matte	29
7.3.3 Balanse på bom/benk	29
7.3.4 Vippebrett	30
7.4 Koordinasjonstrening	30
7.4.1 Rulle.....	30
7.4.2 Hopp over benk.....	30
7.4.3 Stigeløp	30
7.4.4 Hekkehopp med vendinger	31
7.4.5 Hopp fra kasse.....	31
7.5 Bevegelsestrening.....	32
7.5.1 Et basis-program	32
KILDER:.....	33

Innledning

Godt miljø

Utøvere har behov for tilhørighet, og det er treneren som sørger for at miljøet er slik at alle føler seg hjemme. Vi må bry oss om hvordan den enkelte har det på treningen, og vi må bry oss om hvordan utøverne er mot hverandre. Når utøverne føler seg ønsket og trygge på omgivelsene, vil de utvikle en indre motivasjon for trening, og sjansen for at de vil fortsette med idretten øker. Undersøkelser har vist at trenere kan bruke opptil 80 % av tiden på 20 % av utøverne. Vær derfor bevisst på at du har kontakt med alle utøverne med jevne mellomrom. Å ha evnen til å se alle og se utøveren for den han er, ikke hva han presterer kan være nok til å komme tilbake på neste trening.

I situasjoner der vi skal prestere noe vil vi oppleve to ulike indre følelser: Ønsket om å lykkes og angsten for å mislykkes. Dersom angsten for å mislykkes blir større enn ønsket om å lykkes vil vi helst ikke ta fatt på oppgaven. Overivrige trenere eller foreldrene som løper med stoppeklokke og kommer med sekunderingsrop, eller traver bak og forteller hva de skal gjøre og ikke gjøre, kan bidra til å gjøre utøverne usikre. De blir da opptatt av om de gjør feil, og tankene rettes mot om de vinner eller taper. Gleden ved å mestre, gleden ved fellesskap og gleden ved den frie utfoldelsen forsvinner.

Det er langt enklere å skape motivasjon gjennom å se etter utøverens egen utvikling. Fokuser på framgang og innsats, og du utvikler en mestringsmotivert syklist. Utøveren er opptatt av å få til øvelsene og arbeider hardt for å bedre sine egne ferdigheter. Legg vekt på at det viktigste ikke er å vise fram ferdigheter, men å utvikle dem.



Den viktigste grunnen til at unge driver idrett, er at det er morsomt. Forskning viser at de fleste slutter med idrett i ung alder fordi det blir for seriøst. Dersom de opplever negativ feedback fra treneren på trening og i konkurranser, vil dette redusere trivselen. Trening og konkurranser må være gøy! Og det må i større grad legges vekt på det sosiale klimaet. Treningsmiljøene må fokusere på gode aktiviteter framfor resultater. Angsten for og mislykkes må reduseres hos barn og ungdom. Vi må gi positive tilbakemeldinger dersom vi ønsker at de fortsatt skal delta i organisert idrett.

God aktivitet



Er du kreativ som trener, bidrar du til å skape kreative og allsidige utøvere. Syklistere utvikler seg når de driver aktiviteter de har mulighet til å mestre, det vil si at utfordringene i aktivitetene er "passe" vanskelige.

Det er viktig at flest mulig er i aktivitet samtidig. Det er lite inspirerende å bruke $\frac{3}{4}$ av en treningsøkt på venting. Kanskje kan flere aktiviteter kjøres samtidig?

Dette heftet er kun ment som en idébank, og kun fantasien setter begrensninger for mulighetene.

Norges Cykleforbund
Sandvika, desember 2008

Stine Antonsen
Utdanning- og utviklingsansvarlig

1. Balanseøvelser

1.1 Balansere på stedet

Nivå: Grunnleggende

Utstyr: Ingenting

Finn dere en stor, åpen plass med jevnt, relativt flatt underlag.

For å få god balanse lønner det seg å reise seg opp av setet, og stå. Trå sakte, for så å stoppe opp. Pedalarmene (krankarmene) bør holdes jevnt med bakken (vannrett). Blokker begge hjulene og prøv å balansere sykkelen. Kanskje må du vri styret frem og tilbake, men prøv å ha en liten bevegelse. Trolig vil du føle det mer stabilt ved å vri forhjulet til en side. Når du vinkler sykkelen til en side legges kroppen til motsatt side med omtrent tilsvarende vinkel. Prøv deg fram med ulike vinklinger.

Når du kan stå stille lenge kan du trene på å opprettholde balansen når du brått vrir styret og vinkler sykkelen til motsatt side.

For de som er ute etter vanskeligere alternativ kan de f.eks. ta et bein ut til siden, eller slippe styret med en hånd.



1.2 Myk oppbremsing

Nivå: Grunnleggende

Utstyr: Ingenting

Dere sykler fritt rundt. Ha overblikk og kjør slik at dere ikke er til fare for de andre syklistene rundt dere. Dere skal nå øve på myke oppbremsinger. Dette er gunstig å kunne når dere sykler flere sammen. Bruk begge bremsene samtidig, men med forbremsen mest. Brems opp uten å rykke i bremsehåndtakene og bråbremse. Vanligvis er det ikke behov for bråstopping. I tillegg kan dette komme brått på syklistene bak så kollisjoner kan oppstå. Oppbremsing skal være myk og kontrollert. Tren dels på fartsreduksjon, og dels på oppbremsing til full stans. Balanser og trå i gang igjen.

1.3 Følg makker

Nivå: Grunnleggende

Utstyr: Ingenting

To og to sammen. Dere sykler etter hverandre. Den foran leder an, og den bak følger bevegelsene. Sving, brems mykt opp, stå stille osv.

1.4 Sykle ved siden av hverandre

Nivå: Grunnleggende

Utstyr: Ingenting

Gjør tilsvarende som øvelsen foran, men nå skal dere sykle ved siden av hverandre. To og to sammen. Det skal ikke være brå bevegelser. Derimot skal dere sykle rett fram eller med store svinger. Hold lav eller moderat fart.

Prøv følgende øvelser:

- Kjør så nære som mulig hverandre
- Kjør skulder mot skulder
- Hold i styret til hverandre
- Småknuffe



1.5 Sykle over planker

Nivå: Grunnleggende

Utstyr: Kritt eller pinne til å tegne på bakken og planker

Begynn med å sykle sakte langs en opptegnet eller eksisterende strek på bakken.

Prøv deretter å sykle langsomt over planker på langs, uten å kjøre av underveis. Dette gir oss en god øvelse i å kjøre rett. Vi får en tilbakemelding på våre ferdigheter uten at det er farlig.

Variasjon: Legge planken oppå en stakk, et rør eller lignende og kjør over "vippe-planken".



1.6 Slalom

Nivå: Grunnleggende

Utstyr: Markører (kjegler, sykkelflasker el.l.)

Sett ut kjegler, sykkelflasker, steiner eller på annen måte marker løypa. Ha forholdsvis god avstand mellom markørene. Ca. fem meter er trolig passe avstand. De kan stå omtrent på linje. Slik kan alle komme seg greit igjennom og det innbyr til fart. Utøverne kan følge på fortløpende. Ha såpass avstand at dere ikke kolliderer eller sykler i kø. Etter å ha prøvd seg en stund kan dere ha tidtaking om det er stemning for det. To sekunders tillegg for å slå bort en kjeGLE.



Når ferdighetene øker kan en begynne å tenke svingteknikk og gå over på øvelsene for svingteknikk senere i heftet.

1.7 Parallellslalom

Nivå: Grunnleggende

Utstyr: Markører (kjegler, sykkelflasker el.l.)

Hvis dere har mange markører kan dere ordne øvelsen foran til parallellslalom. Om mulig få til lange løyper. Sett banene mest mulig likt. De som vil kan gå sammen og ha et oppgjør seg imellom.

1.8 Sneglen

Nivå: Grunnleggende

Utstyr: Ingenting

Hvem bruker lengst tid fra punkt A til B? For å fjerne muligheten til å sykle mye på kryss og tvers kan dere markere et smalt felt de skal sykle imellom. Det er ikke lov å sette beinet i bakken, og det er ikke lov til å stoppe helt opp. Bruk markører eller tegn opp. Det kan være en fight alle mot alle samtidig, to mot to eller hver enkelt øver for seg selv. Mange finner tidtaking inspirerende.

1.9 Sisten

Nivå: Grunnleggende

Utstyr: Ingenting

Hold dere innenfor et avgrenset område. For å unngå uhell er det viktig at alle følger godt med. Brå bevegelser kan kun gjøres hvis det ikke medfører fare for en selv eller andre. Sisten overføres ved at man tar på en annen.

1.10 Kunstsykling



Nivå: Grunnleggende

Utstyr: Ingenting

Deltakerne prøver å etterligne en klov på sirkus. Hvem kan være mest lik en akrobat på sykkel? Denne leksjonen er viktig for instruktørene, spesielt for å danne seg et bilde av den enkelte deltakers ferdigheter.

1.11 Sykkelfotball

Nivå: Grunnleggende+

Utstyr: Markører til målstenger og ball.

Bruk trær, sykkelflasker, steiner eller annet for å markere målstenger. Ved å ta en fot fra pedalen kan du sparke ballen.

Ballen kan også slås med forhjulet. Vri styret til siden og så raskt fram igjen idet ballen kommer. For å slå til ballen med bakhjulet, lener du deg framover og gjør et sidelengs hopp med bakhjulet mot ballen.

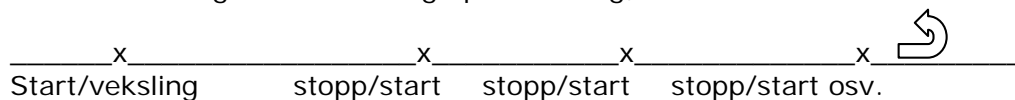


1.12 Stafett

Nivå: Grunnleggende

Utstyr: Markører

To eller flere lag. Ikke for mange på hvert lag, men heller flere runder.



Finn på ulike hindringer underveis. For eksempel:

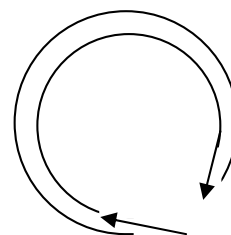
1. Stopp helt opp ved kjeGLE. Ta foten ut av pedalsystemet, sett foten i bakken. Trå i gang igjen til neste kjeGLE.
2. Stopp helt opp ved kjeGLE. Hold balansen mens du teller til tre høyt, trå i gang igjen til neste kjeGLE.
3. Kjør sikksakk mellom tre kjeGLer.
4. osv...

1.13 Sirkel

Nivå: Grunnleggende

Utstyr: Kritt, tau eller lignende.

Tegn opp en sirkel med ca. 3-5 meter i diameter. Lag en åpning i sirkelbuen på ca. 1/2 meter. Rytterne sykler inn åpningen, følger sirkelbuen på innsiden hele veien rundt og sykler ut igjen åpningen.



Ved å korte ned diameteren i sirkelen, økes vanskelighetsgraden.

1.14 Hermegåsa

Nivå: Grunnleggende – Ekspert

Gå sammen 2-4 syklister og lek hermegåsa! Gjør kunstner og tekniske øvelser på sykkelen og la de andre prøve å herme. Hvem er mest kreativ?



1.15 Bena på forhjulet

Nivå: Ekspert

Sitt på sykkelen og balanser stillestående. Vri styret 90 grader og plasser bena på forhjulet. De aller flinkeste kan slippe styret.

1.16 Dra på bakhjulet

Nivå: Ekspert

Finn et område med flatt underlag og god plass. Velg et relativt lett gir. I det du napper i styret legger du et skikkelig trøkk i pedalene samtidig som du lener deg bakpå. Dette krever mye trening og repetisjon!!



2. Gir og brems

2.1 Generell giring

Nivå: Grunnleggende

Utstyr: Ingenting

Forklar om giring og kjedets vinkel. (Det skal være minst mulig vinkel på kjedet). Kjør **ALDRI** med minste skiva både på krankhjulet (krank-kjedehjulet) og kransen (kjedekransen). Kjør **ALDRI** med den største skiva både på krankhjulet og kransen. Presiser også at det er viktig med en lett tråkkfrekvens.

Legg kjedet på midterste krankkjedehjul foran. Prøv alle syv klingene bak.

Kjør på en av de midterste klingene bak og gir opp og ned foran. Du vil merke at giringen går mye tregere enn det gjør bak, særlig i motbakker. For en raskest mulig giring fra en skive til en annen, bør du trå på litt før giringen, for så å lette på tråkket i det du girer.

2.1.1 Giring før en kurve

Nivå: Grunnleggende

Utstyr: Markører (kjegler, sykkelflasker el.l.)

Start med god avstand til kurven. Kjegle markerer sted for giring til et lettere gir. Sjekk at giret/kjedet sitter før kurven ved å ta noen pedalomdreininger. Husk pedalposisjon i svingen (inneste pedal opp). NB! Ved første tråkk ut av svingen skal giret sitte! Kort ned avstanden til kurven etter hvert.

2.1.2 Giring i bakke

Nivå: Grunnleggende

Utstyr: Ingenting

Gir i sittende stilling før bakken begynner. Giret må sitte på kransen. Sjekk dette ved å ta noen pedalomdreininger.

Hvis du må gire underveis i bakken må du trå på litt før giringen, for så å lette på tråkket i det du girer. Giring i bratt bakke er svært vanskelig, og dette er en vanlig feil hos unge utøvere.

2.1.3 Giring gjennom hele bakken

Nivå: Viderekommende

Finn en bratt bakke på ca. 50-100 meter med en påfølgende slette. Kjør med stor fart inn i bakken, og hold farten så langt du klarer opp i bakken. Når du begynner å føle mer motstand, legg litt ekstra trøkk i pedalen og gir til lettere gir ved neste omdreining (for å ikke ha fullt trøkk i pedalen under selve giringen). Gir lettere etter hvert som farten minker, helt til du finner giret du ønsker å holde opp hele bakken.

Det er viktig å holde farten over selve kulen, så reis deg opp og trå litt ekstra til du er godt forbi kulen. Gir ett hakk tyngre og sett deg ned når du har kommet opp i ønsket fart etter bakken.

2.2 Giring i terrenget

Nivå: Grunnleggende

Utstyr: Ingenting

Ved store nivåforskjeller fysisk og teknisk vil det være en fordel å dele utøverne opp i to, tre grupper dersom det er nok instruktører til det. Løypa bør være småkuppert. Den tekniske vanskelighetsgraden samt tempo bør tilpasses gruppens forutsetninger. Alle bør kunne henge greit med. Kjør en tur på ca. 2-5 km. Før dere starter eller underveis, bør følgende forhold trekkes fram:

- *Hvilken krankskive skal dere bruke?*
For de fleste vil det være best å sykle mest mulig på mellomskiva foran. Den minste bruker vi i kun i bratte bakker og ved svært teknisk kjøring i ujevnt terreng. Storskiva kommer til sin nytte på asfalt og grusveier, men ikke overdriv kjøring på tunge gir i ung alder.
- *Hvilken tråkkfrekvens skal man ha?*
En tråkkfrekvens (antall omdreininger på pedalarman pr. min.) vil for de fleste være optimal ved 70-90 tråkk i terrenget og 80-100 tråkk på veier. Lavere frekvens er aktuelt når vi trår på ujevnt underlag og i bakker.

Det er viktig å holde blikket langt frem, slik at man kan planlegge girvalget i god tid. Selv om giringen på de fleste sykler i dag skjer fort, og kan foretas under stor belastning på pedalene (som når vi står og i bakker), bør vi jobbe med å se hva som er oss i møte, og legge inn riktig gir i tide. Effektiv og god teknisk sykling er i stor grad avhengig av riktig girvalg.

2.3 Kroppsposisjon ved oppbremsing

Nivå: Grunnleggende

Utstyr: Ingenting

I det du brems opp flytter du rumpa bakover. Brems opp til du nesten stopper opp, for så å trå i gang igjen. Gjenta øvelsen en del ganger. Varier bruk av forbremser og bakbremser. Hvor stor grad man skal skyve rumpa bakover kommer an på bakkens helling og hvor hardt vi brems. Brems litt kraftig opp noen ganger. Trolig må du nå flytte rumpa helt bak setet for å motvirke at du stuper framover.



at
I

2.4 Bremseteknikk

Nivå: Grunnleggende+

Utstyr: Ingenting

La utøverne sykle etter hverandre med god avstand (min. 20 meter). Er det mange med kan du fordele dem i to grupper. Tegn opp en strek de skal bremse opp ved. For å få et bilde av hvor effektive de ulike bremsemetodene er, er det viktig at de holder så lik fart som mulig fram mot streken hver gang. Etter å ha stoppet opp sykler utøverne litt videre framover, svinger og sykler tilbake igjen. Bestem et system for dette før dere starter. Ha en til å måle resultatene, eller la den enkelte merke seg hvordan følgende teknikker virker. Denne øvelsen kan med fordel prøves på både grus og asfalt:

- Kraftig oppbremsing med bakbrems
- Kraftig oppbremsing med forbrems
- Kraftig oppbremsing med begge bremser

Hva skjer ved regnvær? Ta vann på bremseklossene og deler av området, slik at utøveren får føle at asfalten blir glatt, og at bremsene virker dårligere.

- Brems i kurve med forbrems – sykkelen går rett fram.
- Brems i kurve med bakbrems – sykkelen sladder.
- Brems før kurve med begge bremsene samtidig, slipp opp forbremsen før kurven, hold bakbremsen forsiktig gjennom kurven – dette er det ideelle.

Hard oppbremsing i kurven er farlig, derfor er det svært viktig å kjenne veien/løypen før man kjører fort.

2.4.1 Bremsing i utfor

Nivå: Grunnleggende

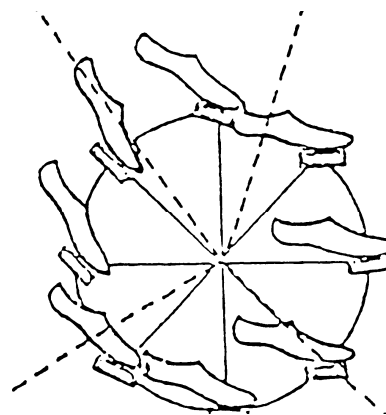
Finn enn litt lengre utforkjøring. Tren følgende:

1. Tren bruk av forbrems inntil forhjulet låser seg
2. Brems – stopp – brems - stopp osv
3. Maks bakbrems uten låsing

3. Teknikk

3.1 Tråteknikk

Det bør trenes mye på å få inn det runde tråkket i bevegelsesmønsteret. Forutsetningen for å få til dette er reimer og tåklyper, eller klikkpedaler med tilhørende sko. Det er svært viktig å lære hurtig pedalfrekvens tidlig. Unge utøvere bør sykle med mer enn 90 i tråkkfrekvens. Ha alltid hurtig tråkk, dvs. lette gir hos unge utøvere



3.1.1 Trå med et bein

Nivå: Grunnleggende

Utstyr: Sko og pedaler med klikksystem eller tåreimer

For å øve på et godt rundtråkk, kan det være gunstig å øve en del på å trå med et bein av gangen. Konsentrer mest om opptrekket. Nedtrekket sitter oftest fra før. Få inn en god følelse. Tråteknikken er så sentral i sykling at denne øvelsen bør legges inn ved jevne mellomrom. I tillegg til bevisstgjøring av teknikk er det god styrketrening for alle sentrale muskler i tråkket. Trå rundt noen minutter med vekselvis høyre og venstre bein.

3.1.2 Trå med tunge gir

Nivå: Grunnleggende

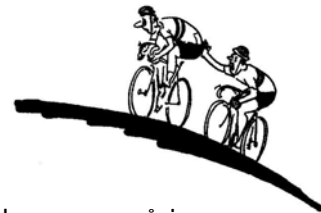
Utstyr: Sko og pedaler med klikksystem eller tåreimer

Ha begge føttene på pedalene. Konsentrer dere fullt og helt om tråkket. Prøv å få til god teknikk, med et godt rundtråkk, med begge beina samtidig. I utgangspunktet er dette lettest å få til med tunge gir.

3.1.3 Sitte i motbakke

Nivå: Grunnleggende

Utstyr: Sko og pedaler med klikksystem eller tåreimer.



Fordelen med å sitte og trå i motbakker er et godt grep, jevn kraftutvikling og at det er mindre utmattende enn å stå. Teknikken er også i nyttig ved glatte, steinete og ujevne underlag i terrenget. Jobb med teknikken framfor farten. Om mulig finn rett gir i bunnen av bakken. God bakkekjøring går ut på å kjøre økonomisk.

Kjør til en bratt motbakke. Den bør være på grensen av hva utøverne klarer å sykle opp. Lengden kan f.eks. være 100-200 meter. I tillegg til riktig girvalg, blir dette en øvelse på å flytte kroppen slik at vekten balanseres godt mellom hjulene så forhjulet ikke løftes opp og bakhjulet ikke spinner. Sett deg litt tilbake på setet, bøy godt i armene og len overkroppen fremover. Jo brattere bakke, desto lengre skal du sitte fram på tuppen. Holder forhjulet fortsatt på å steile presser du bevisst ned med styret. Trå jevnt og med følelse. Kjenn hele tiden etter at bakhjulet har grep.

I terrenget gjør forflytting bakover også at du får mer tyngde over bakhjulet og grepet blir bedre. Rett før store ujevnheter trår du på litt for å få god fart over. Gjenta kjøringen flere ganger. Øvelse må til for å få erfaringer og følelse for hensiktsmessig teknikk.

3.1.4 Tråkkfrekvens

Nivå: Grunnleggende

Tell antall omdreininger pr. 15 sekunder og gang deretter med 4. Kjør noen minutter med en tråkkfrekvens på 90 rpm og deretter noen minutter med 110 rpm. Hva føles mest naturlig?

3.2 Svingteknikk

3.2.1 Fast dekke

Det viser seg at jo fastere dekke, og jo mer grep det er, desto mer kan utøveren legge seg. De som mestrer denne teknikken god vil kun ved svært krappe svinger og høye hastigheter være nødt til å bremse ned før svingen. Dette forutsetter at vi har vekten på ytterpedal og presser hele kroppen "ned i sykkelen" for å få lavest mulig tyngdepunkt. Mange bruker inneste kne for å justere balansen i svingen.



3.2.1.1 Kurve

Nivå: Grunnleggende

Utstyr: Markører (kjegler, sykkelflasker el.) eller kritt

Lag en kurve/ sving ved hjelp av kjegler eller kritt. Instruktør viser øvingsbildet. I krappe svinger støtter du deg med strakt bein på pedalen som ligger ytterst i kurven. Innerste pedal står på høyeste punkt og du får mye klaring til bakken. Kneet lenes innover i svingen.

3.2.1.2 Firkant

Nivå: Grunnleggende

Utstyr: Markører (kjegler, sykkelflasker el.)

Etter hvert kan dere lage en firkant med skarpe rette svinger. Kjør begge veier for å øve både høyre og venstresving. Begynn med å kjøre en og en, etter hvert kan flere kjøre samtidig. Øk størrelsen på firkanten etter hvert. Større firkant gir større fart.

3.2.1.3 Slalom

Nivå: Grunnleggende

Utstyr: Ingenting

Sett opp kjegler med god avstand. Kjør sikksakk mellom disse. Avstanden minskes med økt ferdighet. Kan også brukes i stafetter.

3.2.2 Løst underlag

Ved løst underlag bør vi holde kroppen rettere for å unngå "skrens". Dekkene får med dette god kontakt mot bakken. Sykkelen er mindre utsatt for skrens enn den ville vært om du lenet deg innover i svingen. Legg vekten på ytterste pedal og trekk aktivt opp styret med hånden som er på innsvingssiden for å motvirke vinkling av sykkelen. Når det er glatt og er lett for å skrense, som ved is, sand og glatte røtter, har denne teknikken en klar fordel. Ved å holde sykkelen rett har du i noen tilfeller mulighet til å trå igjennom svingen. Øvelsene kan gjøres på grusbane el.l.

3.2.2.1 Kurve

Nivå: Grunnleggende

Utstyr: Markører (kjegler, sykkelflasker el.l)

Lag en kurve/ sving ved hjelp av kjegler. Instruktør viser øvingsbildet.

I krappe svinger støtter du deg med strakt bein på pedalen som ligger ytterst i kurven. Innerste pedal står på høyeste punkt og du får mye klaring til bakken. Kneet lenes innover i svingen.

3.2.2.2 Firkant

Nivå: Grunnleggende

Utstyr: Markører (kjegler, sykkelflasker el.l)

Etter hvert kan dere lage en firkant med skarpe rette svinger. Kjør begge veier for å øve både høyre og venstresving. Begynn med å kjøre en og en, etter hvert kan flere kjøre samtidig. Øk størrelsen på firkanten etter hvert. Større firkant gir større fart.

3.2.2.3 Slalom

Nivå: Grunnleggende

Utstyr: Ingenting

Sett opp kjegler med god avstand. Kjør sikksakk mellom disse. Avstanden minskes med økt ferdighet. Kan også brukes i stafetter.

3.2.2.4 Åttetall

Nivå: Grunnleggende

Bruk to markører med lang nok avstand til at en får rytme i syklingen. Vil en kun ha svingtrening er avstanden kort, og vil en i tillegg til sving trene innbremsing og akselerasjon gjøres avstanden lengre.

3.2.3 Skrense - med et bein i bakken

Nivå: Viderekomne

Utstyr: Ingenting

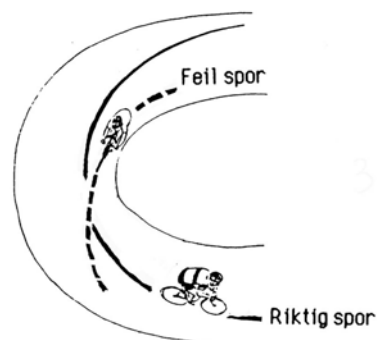
Aktivt bruk av skrens i svingen er lite brukt i mountainbike-sammenheng, i og med at vi taper mye fart. For å skrense med ideell fart må du ha god følelse for hvilken bremsevirkning et blokkert bakhjul har. Denne teknikken øves i en kurve med sand. Skrens kan utføres med en fot i bakken. Ved å sette ned beinet på innsvingssiden synes noen at de får mer trygghet og kontroll i situasjoner med løst underlag og ved meget krappe svinger.

3.2.4 Sporvalg i sving

Nivå: Viderekomne

Utstyr: Ingenting

Det er viktig å ha riktig fart i inngangen til svingen. Det vil si at man må gjøre oppbremsingen **før** svingen, og ikke i. Det er viktig å gjøre veien gjennom svingen så kort og slak som mulig. Som tegningen viser bør du derfor legge deg så langt ut som mulig i begynnelsen av svingen, før du kutter langs midten og ender opp i ytterkant i slutten av svingen. På trafikkert vei må selvfølgelig trafikreglene overholdes. Selv om man skal kjøre korteste vei, må man holde seg i riktig kjørebane!



3.2.5 En komplett sving

En komplett sving består av mange elementer og faser. Øvelsene under følger stigeprinsippet, og siste øvelse er en fullbyrdet svingøvelse.

Finn en 90 graders sving hvor man har god fart inn i svingen og gå punktvis igjennom øvelsene under.

3.2.5.1 Nedbremsingsfasen

Nivå: Viderekomne

Kjør med god fart inn mot svingen. Tren på nedbremsing, og husk at ønsket fart skal være oppnådd **før** svingen begynner. Ha god balanse på sykkelen i nedbremsingen, og tenk 70/30-fordeling mellom for- og bakbrems. Fest blikket langt frem på sporvalget i svingen.

3.2.5.2 Innsvingningsfasen

Nivå: Viderekomne

I tillegg til momentene i nedbremsingsfasen (øvelsen over), skal det trenes på vekt på ytterpedal og ytterarm samt kneet mot ramma gjennom svingen. Kjenn også på hvilken innvirkning innerkneet har for balansen i sykkelen.

3.2.5.3 Svingfasen

Nivå: Viderekomne

I tillegg til momentene i nedbremsingsfasen og innsvingningsfasen (øvelsene over) skal det nå øves på å holde trykket gjennom hele svingen, blikket langt frem og sporvalg gjennom svingen. Se også øvelse 3.2.4. Gjennomfør øvelser både i høy hastighet (uten bremsing) og lavere hastighet i brå svinger. Prøv blokkering også (hvis man har terrengsykkel vel og merke).



3.2.5.4 Girvalg i sving

Nivå: Viderekomne+

Suppler øvelsen foran med riktig gir før svingen, slik at man får full akselerasjon ut av svingen.

3.2.6 Nedbremsing før sving

Nivå: Grunnleggende+

Treneren eller en annen hjelper stiller seg nærmere og nærmere en sving. Utøveren har ikke lov til å begynne å bremse før han har passert personen. Dette gjør at utøveren må bremse hardere og hardere for hver gang. Man kan evt. ta tiden utøveren bruker gjennom svingen for å se resultat av treningen.

3.3 Ståteknikk

3.3.1 Sitte eller stå i bratt bakke?

Nivå: Grunnleggende+

Finn en bratt bakke. Kjør opp bakken et par ganger hvor du sitter og et par ganger hvor du står. Deretter prøver du å veksle underveis. Hva er mest hensiktsmessig? Hva er fordeler og ulemper ved de ulike? Hvordan skal vektfordelingen være?

3.4 Spurtteknikk

3.4.1 Girvalg i spurt

Nivå: Grunnleggende

Gå sammen 2-4 ryttere og finn en rett strekning på ca. 100 meter. Øv på å finne et gir som kan holdes helt inn til mål.

3.4.2 Innlagte spurter på langturer

Nivå: Grunnleggende

Benytt veiskilt som spurtmållinje under vanlig trening. Lag en konkurranse ut av det og spurt med lagkamerater på hvert 60-skilt som passeres på enkelte av treningsturene. Fokuser på å holde samme giret helt til "mål".

4. Terrengetrening

4.1 Hoppe av og på sykkelen

Nivå: Grunnleggende

Utstyr: Ingenting

Hopp av mens du ennå har litt fart. Venter du med å hoppe av til det stopper opp, taper du fart og tid og det er større fare for å velte. Avhoppingen innledes med at du drar deg løs av reimer/pedaler. Bøy høyre kne og pendle det bak setet. Tren deg på å få til en hurtig bevegelse så du kan hoppe raskt av, istedenfor for å gå av med en fot av gangen. De fleste foretrekker å hoppe av på venstre side.

Hopp på etter samme prinsipp som du gikk av. Sleng høyre bein, med bøyd kne, over setet og sett deg på setet. Deretter settes beina på pedalene. Har du venstre pedal nede kan du sette venstre bein på den og hoppe på sykkelen.

4.1.1 Inn og ut av pedaler

Nivå: Grunnleggende

Utstyr: Ingenting

Tren først på å komme inn og ut av klikkpedaler stillestående, før du gradvis øker farten og vanskelighetsgraden.

4.2 Løpe med sykkelen

Nivå: Grunnleggende

Utstyr: Ingenting

Utnytt farten du har, hopp av sykkelen og gå rett over i rask gange eller løp. Prøv å skyve sykkelen med begge hendene på styret, eller en hånd på styret og den andre på setet. Det siste er å foretrekke når det er veldig ujevnt. Da kan du kontrollere at ikke bakhjulet hopper så mye, og det er lettere å løfte sykkelen over små hindringer. Disponer kreftene og jobb jevnt hele veien. I bakker er det viktig å fortsette til det flater ut, eller til du har nok fart til å komme greit i gang når du hopper på sykkelen. I ekstra ujevne partier kan det lønne seg å ta sykkelen på skuldra for å unngå slag.

4.3 Hoppe med sykkelen

Nivå: Grunnleggende

Utstyr: Ingenting

Finn dere et jevnt, relativt flatt underlag. Begynn med balanseøvelser (øvelse 1.1). Første steg er å hoppe med forhjulet, deretter bakhjulet, for så å hoppe med begge hjulene samtidig. Til slutt prøver dere dette i fart.

4.3.1 Hoppe med forhjulet

Press forhjulet hardt ned og rykk så styret opp for å løfte hjulet opp i luften. Dette er lettest med vannrette pedaler. Tenk på bevegelsen som spretting med forhjulet lik en basketball. Jobb med å hoppe med forhjulet så snart du returnerer til en balansert stilling. Husk at nøkkelen ved hopping ikke er løftet, men landingen.

4.3.2 Hoppe med bakhjulet

Nivå: Grunnleggende/ viderekomne

Utstyr: Ingenting

Hopping med bakhjulet foregår ved at du presser ned dekket og skifter brått vekten til pedalene som trekkes opp (også her holder du pedalene horisontalt). Trekk føttene dine opp på samme måte som ved høye kneløft. Øv på å hoppe en serie med hopp etter hverandre.

Når du klarer dette kan du vri styret når bakhjulet er i lufta, slik at du svinger sykkelen rundt forhjulet. Tåklyper eller klikkpedaler er nødvendig for denne bevegelsen.

4.3.3 Hoppe med begge hjulene

Nivå: Grunnleggende/ viderekomne

Utstyr: Ingenting

Nå er du klar til å hoppe med hele sykkelen. Innta jockeystillingen med bøy i albue og knærne. Rykk samtidig opp styret og trekk opp begge pedalene. Blir det ulik høyde på for- og bakhjulet skyldes det ulik kraft i opptrekket på disse stedene. Konsentrer deg i så fall om å få mer kraft der hjulet ligger lavere. Et lavere forhjul innebærer en klar fare for velt rett etter landingen så sant vi ikke motvirker dette ved å flytte kroppen bakover.

4.3.4 Hoppe i fart

Nivå: Grunnleggende

Utstyr: Ingenting

Tren på hopp under fart. For å øke høyden i hoppene må du bøye mer i albue og knær og rykke kraftigere opp.

4.4 Hoppe over hindringer

Nivå: Grunnleggende

Utstyr: Stokk, planker og spiker

Plasser stokken slik at du har en sikker landingsplass. Du bør enten grave ned stokken noe, eller spikre på støtteplanker under, så den ikke beveger seg. Spikre på planker til en ramp. Lag en slags oppkjøring, ikke noe spretthopp. Gå gradvis frem så utøverne følger at de mestrer oppgavene. En høyde på ca. 20 cm er passende å starte opp med. Etter hvert kan dere eventuelt bygge opp et annet hopp. Ved store nivåforskjeller vil det være en fordel om utøverne kan velge mellom to vanskelighetsgrader.

4.4.1 Riktig landing

Nivå: Grunnleggende

Kjør mot hoppet og la sykkelen gli over. Svevet vil ikke bli langt. Det du skal gjøre er å lære å lande med sykkelen. Flytt rumpa bakover, bøy i knærne og strekk armene. Svikt i knærne som i skihopp i det du lander. Fjær også av i armene.

4.4.2 Hoppe med forhjulet

Nivå: Grunnleggende

Nå skal du hoppe. Kjør mot hoppet. Rett før du når det, trykker du ned forhjulet og hopper over. Ikke bekymre deg over bakhjulet ennå. Bare la den gli over hoppkanten. Tren på denne øvelsen inntil den sitter. Den vanskeligste delen er timing av trykket og løftet. Når du kan hoppe med forhjulet så høyt du vil, er du klar til å hoppe med bakhjulet.



4.4.3 Hoppe med begge hjulene

Nivå: Grunnleggende/ viderekomne

Du vil ganske raskt oppdage at det er vanskelig å forsere hindringer med forhjulsløft dersom ikke bakhjulet løftes med. Igjen kjør mot hoppet med en fart du føler deg komfortabel med. Stå opp, stopp å trå, trykk ned forhjulet hardt. Hopp samtidig som du vrir styret framover og trekker i pedalene. Bakhjulet løftes.

Ved små hopp er det greit å lande på begge hjulene samtidig, men ved høye hopp kan dette føre til ubehagelig kompresjon og det kan være greit å lande med bakhjulet først for å "dempe" landingen. Landing med forhjulet først skjer kun der det er en sving umiddelbart etter landing. Når dere sykler i skogen kan dere finne dere en del naturlige hopp (hauger, steiner, stubber osv.) som dere kan leke på.

4.5 Kjøre over hindringer

Hvis du har lav fart, vil det ikke være hensiktsmessig å hoppe over hindringene. Du må derfor enten kjøre rundt, eller kjøre over uten å tape for mye fart. Kjøring over hindringer skjer ved å lette belastningen på forhjulet. Avbelastning skjer lettest etter belastning, så gi styret et lite trykk før du rykker i styret. Dempegaffelen vi da komprimeres og du kan utnytte "returen" i gaffelen. Hvis du har lav fart legger du i tillegg inn et litt hardere tråkk i pedalene i det du rykker i styret. Bli sittende på setet så lenge som mulig. Ikke tråkk hardt når bakhjulet passerer kanten på hinderet. Det kan være en glatt stein, eller en sleip rot. Det er fort gjort å glemme dette, men du vil straks merke det: Hjulet vil lett spinne, fordi kontaktflaten med underlaget blir mindre akkurat når hjulet runder kanten.

Det er viktig å fjære med kroppen på ujevnt underlag. Vær avslappet i armene, dette virker avdempende. Da kan også forhjulet rulle over hindringen uten å møte motstand fra deg. Strake og anspente armer gjør at vi kjenner slagene bedre, dette fører til dårligere kontroll, mer ujevn sykling og vi blir forttere slitne.

4.5.1 Sykle ned og opp av en grøft

Nivå: Grunnleggende

Utstyr: Ingenting (en grøft)

NED: Ved slakk skråning setter du deg bakpå setet. Er det en bratt bakke, holdes rumpa oppe og bak setet for å lette belastningen på forhjulet. I smale grøfter sykles det skrått ned og opp.

OPP: Bøy armene og legg overkroppen ned ved sykling opp av grøften, dette for å unngå å steile. Sitt vanlig, eller litt frampå, ev. stå og trå.

4.5.2 Kjøre over en hindring

Nivå: Viderekomne

Utstyr: Tømmerstokk el.l.

1. Kjør med god fart inn mot hindringen, slik at du kan konsentrere deg om å balansere sykkelen gjennom hindringen, fremfor å trå.
2. Når du løfter forhjulet trykker du styret ned før du rykker det opp. Når returen fra demperen kommer, legger du i litt ekstra kraft i pedalene samtidig som du napper opp styret og legger tyngden litt bakpå.
3. Løft bakhjulet over ved å reise rumpa fra setet, lene deg litt frempå og "vri" styret fremover. Samtidig brukes beina til å gi et rykk opp og frem (forutsatt klikk-pedaler). Vekta må være godt frempå i det du rykker i sykkelen.



Hvis hindringen tilsier at du må trå litt ekstra for å komme over, må du passe på å ha nok vekt på bakhjulet til å ikke spinne.

Her er det snakk om trening og atter trening. Start med å trene forhjulsløft med full kontroll og presisjon i alle mulige situasjoner. Tren så på å hoppe over lave hinder med både for- og bakhjul.

4.6 Generell kjørestilling

Nivå: Grunnleggende

Finn et teknisk parti, gjerne slak utforbakke. Øv på å ha knekk i albuen og dempe med armene. Husk lave skuldre! Deretter øver dere på å ha knekk i knærne og smidighet i ankelledet samtidig. Øvelsen kan gjerne overdrives i treningssammenheng.

4.7 Klatring

Nivå: Grunnleggende+

Finn en knaus eller en bratt bakke på 3-5 meter. Øv på vektfordelingen mellom forhjul og bakhjul, slik at du verken steiler eller spinner. For å få god vektfordeling og balanse, lønner det seg å ha rumpa rett over setetuppen (hvis man står) og god knekk i albue, det vil si lavt tyngdepunkt.

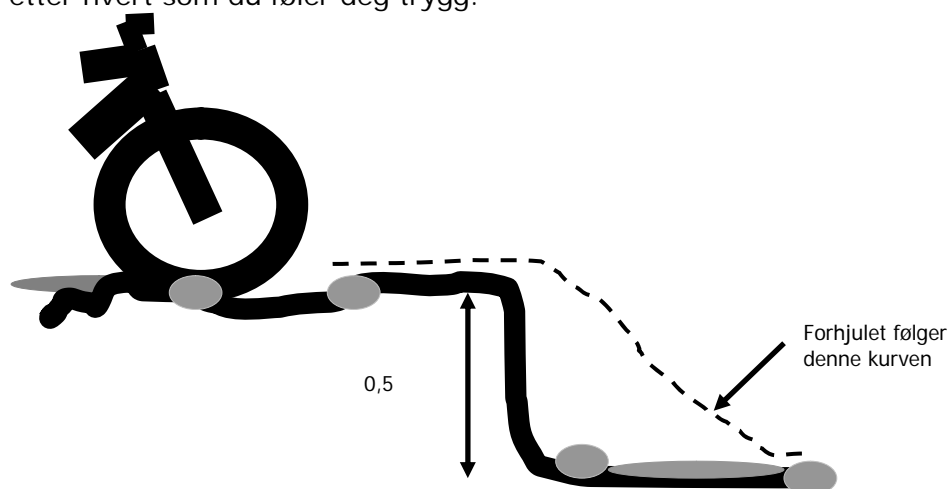


4.8 Dropp

4.8.1 Kjøre ned en dropp

Nivå: Viderekomne

Finn en dropp på ca. 0,5 meter. Du bør være trygg og ha god balanse for å unngå stive armer. Len deg godt bak setet, og holde et godt tak i styret. Tyngdepunktet skal være så langt bak som mulig. Krum ryggen for å unngå å få setet i magen. Oppretthold myke armer og ankler for å dempe landingen. Blikket bør holdes 2-3 meter lenger frem i løypa. Vær forsiktig med bruk av forbremser, bakkbremsen er tryggere. Øk høyden på droppen etter hvert som du føler deg trygg.



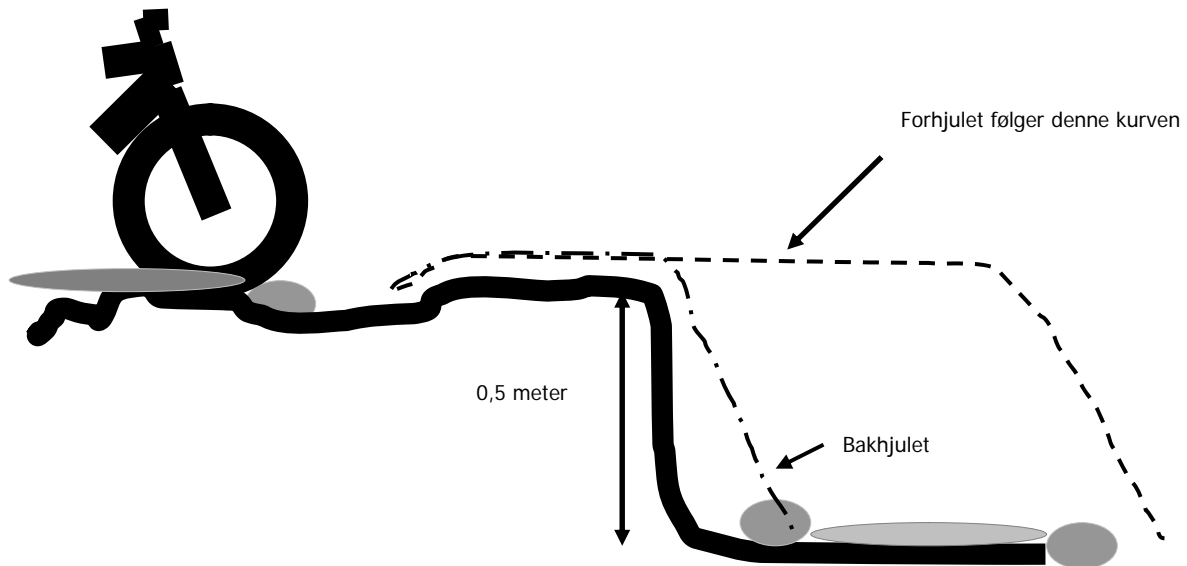
4.8.2 Hoppe ut en kant

Nivå: Ekspert

Begynn med en dropp på ca. 0,5 meter. Ha god nok fart til at du får til et sjev ut fra kanten. Napp i styret akkurat i det forhjulet forlater kanten, og hold styret oppe til bakhjulet har forlatt kanten. Når du har øvd litt kan du samtidig som du rykker i styret komprimere demperen eller å trå en kvart omdreining. Det gir et ytterligere løft på forhjulet, hvis farten er for lav ved hoppkanten. Timingen av forhjulsløftet, i tillegg til god vektfordeling, er det essensielle.

Med forhjulet i høyde med bakhjulet, gjelder det bare å forsøke å lande så mykt som mulig. Mange velger å lande med bakhjulet litt før forhjulet for å få en mykere landing. Unngå å lande med forhjulet først.

Øk høyden på droppen etter hvert som du føler deg trygg.



4.9 Utforteknikk

Nivå: Grunnleggende

Finn en litt lengre teknisk utforkjøring. Kjør ned bakken et par ganger. Tren så på følgende momenter – først separat, deretter sammensatt:

1. Blikket langt frem
2. Jockeypreget kroppsposisjonen. Med det menes at man lener seg bakpå og har en bøy i både knær og albuer.
3. Sitte eller stå?
4. Brems med forbremser, og styr med bakkbrems. 1-2 fingre på bremsehendelen til en hver tid.

4.10 Sidehelling

Nivå: Grunnleggende

Kjør ned en sidehelling, følg denne et stykke og sving så opp igjen. Kjør deretter litt sikk-sakk i sidehellingen. Kjenn etter hvordan vektbalansen er. Hvordan justerer du balansen? Er det best å sitte eller stå?

5. Landeveistrening

5.1 Kjøre sammen

Nivå: Grunnleggende

En instruktør foran og en bak gruppa. Pass på farten – rolig fart og lette gir. Alle **skal** være samlet. Førstemann i gruppa skal se opp og fram, han/hun skal lese trafikkbildet. Nestemann (og de påfølgende) konsentrerer seg om den foranliggendes bakhjul og informasjon fra foranliggende rytter. Hold god avstand (denne minskes med økende ferdigheter). Konsentrer deg om oppgaven, unngå brå oppbremsinger, **ikke** se bakover.



5.1.1 Ligge på hjul

Nivå: Grunnleggende

Finn dere en vei som er flat eller småkupert, helst uten så mange svinger. Målet er i første omgang å innarbeide god teknikk. Farten får komme senere. Begynn med å kjøre to og to sammen. Utøverne skal konsentrere seg om å sykle med mest mulig jevn intensitet. Det innebærer ingen brå fartsøkninger og at farten roes ned i motbakker. Foruten rytmisk og jevn sykling bør også bevegelsene ellers være rolige og kontrollerte. Prøv å unngå ustøheter og brå oppbremsinger. Alt dette gjør at den bak kan føle seg trygg og kan bruke det meste av konsentrasjonen på å ligge så nær inntil bakhjulet til sykkelen foran som mulig.

I starten vil de fleste følge mest med på bakhjulet til syklisten foran. Etter hvert som du har fått følelse for avstanden mellom eget forhjul og bakhjulet til den foran, kan du følge mer med forover for å se dumper, svinger osv.

Husk at når du ligger i tet skal du

- se opp og frem
- skal du ikke drikke
- skal du ikke spytte
- skal du ikke gire unødvendig
- skal du varsle de bak om farer

5.1.1.1 Varslinger og tegn

Nivå: Grunnleggende og viderekomne

Instruktøren viser hvilke tegn man bruker for å varsle den bak om farer (hull, hindringer osv). Kjør på en rekke og øv på å være ute i god tid og **alltid** å varsle videre bakover i rekken.

1. **Høyre / venstre hånd ut til siden:** Viser tegn på retning vi skal
2. **Høyre / venstre hånd ned mot veien:** Markerer at de bak må være oppmerksomme! Det kan være signal på hull, stein eller annet som de bak må følge med på.
3. **Høyre / venstre hånd bakover langs hoften:** Tegn på en parkert bil / folk langs veikanten + samme som over.
4. **Hånd i været:** Tegn på at vi stopper – i store grupper er det viktig at de bak ser hva som skjer.

I løp bruker man i tillegg følgende tegn:

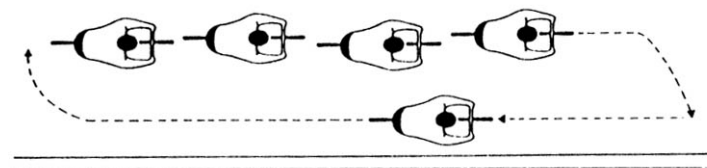
5. **Høyre / venstre hånd som peker en vei til siden / fremover/ nedover:** Tegn på at du vil ut fra posisjonene hvor du er i feltet, kjører rolig mot en åpning i feltet for å komme ut til en av sidene.
6. **Plystre eller rope "Service" ved veiskulderen i kompakt felt:** Tegn på at du skal frem med mat, drikke, utstyr til andre i laget som ligger lenger fremme i feltet. Vi slipper da frem den som skal frem. PS! Ikke populært om en gjør dette uten en skal hjelpe andre.
7. **Høyre hånd i lufta:** Tegn på punktering av bakhjul (NB! All hjulskift skal skje på HØYRE side!!!)
8. **Venstre hand i lufta:** Tegn på punktering av forhjul (NB! All hjulskift skal skje på HØYRE side!!!)
9. **En flaske i været:** Tegn til dommerbil på at du vil ha mer drikke fra servicebilen bak, eller at andre i laget kan hente mer drikke.
10. **Små klaps på egen hoft ved passering av andre:** Tegn på at de bør følge deg å legge seg på hjul – lag taktikk.
11. **En / flere ryttere som legger seg ut i veien mot vinden:** Tegn på å etablere en ny vifte når det er behov for det.
12. **Tommel under haken:** Tegn på at du har fått nok og er sliten.
13. **Ordet "Grupetto":** En gruppe som faller av / har falt av feltet og som tar det litt roligere sammen – (roligere i bakkene og raskt på slettene for å klare tidsgrensen / limiten).
14. **Ordet "Piano":** Ta det rolig (ere).
15. **Ordet "Auto":** Betyr at det står / kommer en bil.
16. **Bil / motorsykel bak som bruker hornet:** Tegn på at bilen skal forbi – normalt på høyre side, men avhenging av vind og hvordan feltet ligger i veien. Viktig å slippe bilen / motorsykkelen frem for de er der for å hjelpe rytterne med service, eller for sikkerheten skyld.

5.1.2 Bytte føringer

Nivå: Grunnleggende/ viderekomne

Begynn med å ligge to og to sammen. Bytt på å ligge i tet, vi kaller det å «dra» eller ta «føringer». Føringer på 20-30 sekunder er ofte passe. Legg deg så 1-2 meter ut til høyre, og ro så farten ned. Den andre rytteren skal fortsette der du slapp i samme tempo og kjørelinje. Dette gjør at han etter en kort stund kommer syklende opp på siden og forbi deg. I det hans pedal har passert forhjulet ditt kan du legge deg skrått inn og så bak hans hjul. Etter en føring går man ut før man slår ned farten. Slik blir rytmen best og farten holdes jevn.

Når du har gått ut til siden roer du ned, så den bak kommer raskt til teten og du får mulighet til lang «hvile» før du skal fram igjen og «dra». På den annen side er det slitsomt å måtte spurte for å komme inn på «hjul». Ofte passer det å legge lite kraft i tråkket rett etter at man har lagt seg ut, for så å gradvis øke tempoet fram til man legger seg inn bakerst. Prat sammen og prøv dere fram. Det er viktig at den som «drar» informerer om store dumper, svinger, gående osv. slik at den bak kan handle riktig og være avslappet. Kjør sammen i 10-20 minutter. Langkjøringsfart er passende intensitet.



Går det greit kan dere prøve å sykle fire-fem sammen. Føringerne kan være på ca. 20 sekunder (d.v.s. ca. 30 tråkk). Her er det viktig å huske hvem man skal legge seg inn bak, så man får lagt seg inn på «hjul» uten å måtte spurte eller hindre andre. Jobb med fin rytme og flyt i kjøringen. Har dere lett for å misforstå hverandre, ved å følge med den som legger seg ut (hele laget sykler sik-sak og stopper opp), kan det være til hjelp at den foran vifter litt med handa før han svinger til siden.

5.1.3 Viftekjøring

Nivå: Viderekomne+

«Viftekjøring» er i landeveissykling en formasjon som brukes under sykling i sidevind. En vifte dannes ved at den sterkeste rytteren legger seg i teten og tar en lang føring, og de andre legger seg i ly for vinden. Blåser vinden sterkt fra venstre, ligger det bak vedkommende som har teten, ryttere som overlapper litt på høyre side av hverandre. En vifte dannes, som gjør at de bakover får ei lettere reise. Den rytteren som er ferdig med å dra i front, markerer dette med å gå litt til siden og slippe neste syklist frem. Syklisten som er ferdig med å dra, slipper seg ned langs vifta og går inn bak siste mann. Hvor langt bak personen foran en rytter skal legge seg, avhenger av vindretningen, men til å begynne med kan man øve på å ligge med forhjulet ved siden av kranken til den foran.

Når dette er innøvd er det viktig å trene på å ligge så tett som mulig og legge seg så langt ut mot veikanten av ingen andre slipper inn i vifta. Da er det viktig å passe på at sistemann (den som slipper seg ned) også må få plass bakerst.

5.1.4 Belgisk lagtempo/kjedesykling

Nivå: Viderekomne

Formålet med kjedesykling er å få en mest mulig rasjonell sykling. Stikkord er samarbeid, jevnhet og kommunikasjon mellom rytterne i feltet.

Enkelt forklart består kjedesykling av at syklistene organiserer seg i to rekker som sykler tett inntil hverandre. Den ene rekken (vanligvis den høyre) kjører fortere enn den andre, dvs. at når førstemann i høyre rekke passerer første mann i venstre rekke, så legger rytteren i høyre rekke seg ut og foran førstemann i venstre rekke, og en ny rytter i høyre rekke kommer frem. Han legger seg så igjen ut som førstemann i venstre rekke og slik veksles det hele tiden. Hensikten er at man skal kunne holde så stor fart som mulig/ønskelig i høyre rekke, med kort arbeidsbelastning på rytteren som ligger foran og bryter luftmotstanden. Rytterne i venstre rekke glir bakover i forhold til den høyre, da de holder en lavere hastighet og vil på den måten rasjonere kreftene. I prinsippet er det kun få sekunder en rytter ikke har et hjul å ligge på, og kjøringen kan da bli meget rasjonell dersom kjeden går rytmisk og teknisk bra.

Om man blir sliten og ikke makter å bli med fram, er det mulig å ligge bak og samle krefter. I så fall må den det gjelder si i fra til de andre. Ny beskjed gis når du skal inn på rekke igjen. En annen viktig detalj er at alle forsøker å kjøre noenlunde samme girveksling, av hensyn til rytme og flyt.

7. Alternativ trening

Aktuelle linker:

Basisøvelser:

<http://www.olympiatoppen.no/fagavdelinger/trening/basistrening/page127.html>

Ski:

<http://aktivitetsbanken.no/activitybank/activities.aspx>

7.1 Utholdenhetstrening

Alternative idretter: Langrenn, orientering, løping, skøyter og svømming.

7.1.1 Hinderløype

Nivå: Grunnleggende

Utstyr: Tau, kasser, pinner, matter osv. osv...

Ingredienser, sette sammen en rundløype som inneholder:

- over/under tau, gren (det som er tilgjengelig)
- ned på mage, rygg, slå hjul, rulle sideveis og løpe videre
- bruke lekeapparater (fantasi)
- enkle hoppformasjoner med pinner
- løpe i terreng / skog
- balansere over stokker etc.
- gi utøverne selv i oppgaver i løsnings; "valgfritt komme opp på lekestativ, tønne"

Løypa kan være av ulik varighet. Løypa kan løpes fra en til flere ganger. Det kan løpes en og en, to og to ved å holde i handa, eller som stafett. Variasjon kan skapes ved å løpe begge veier. Klokke kan også brukes for å motivere. Hold konsentrasjonen oppe ved å variere en ny øvelse for hver arbeidsperiode.

7.1.2 Stafett

Nivå: Grunnleggende

Utstyr: Valgfritt.

Sett sammen ulike momenter:

- Løp baklengs
- Hinke på høyre fot, der etter venstre
- Krype under hinder
- Hente og legge tennisballer
- Slalåmløype
- Løp

7.2 Styrketrening

Alternative idretter: Ishockey, bandy og skøyter.

7.2.1 Tautrekking

Nivå: Grunnleggende

Utstyr: Tau

Lagene skal forsøke å dra hverandre over en markering med tau. Best av tre drag.
FERDIG – DRA!

Variasjon: Begge lagene står 5 m bak tauende. På startkommando springer førstemann fram, tar raskt i tauet og forsøker å dra motstanderen over markeringen.

7.2.2 Spretten skigang

Nivå: Grunnleggende

Finn en slak motbakke, (kan også gjøres på flater). Lag en startstrek, be utøverne sprette 10 hopp oppover bakken (5 sprett på hvert bein) og se hvor langt opp i bakken de kommer. Gå deretter rolig ned til start streken. Be utøverne hoppe nye 10 hopp, men nå skal de forsøke å "slå" seg selv. Gjør øvelsen 4-6 ganger eller til utøverne ikke greier å "slå" seg selv lenger.

7.2.3 Skøyteimitasjon

Nivå: Grunnleggende

Skyv av all kraft sidelengs, land på venstre fot, finn full balanse, skyv av all kraft sidelengs land på høyre fot, finn full balanse, skyv av all kraft sidelengs, land på venstre fot....

Start med 15 repetisjoner og øk etter hvert utover treningsperioden

Variasjon: Hopp opp på høyre bein, finn full balanse, skyv av all kraft sidelengs, land på venstre fot, hopp opp på venstre fot, finn full balanse, skyv av all kraft sidelengs land på høyre fot

Start med 10 repetisjoner og øk etter hvert utover treningsperioden.

7.2.4 Ligge på siden

Nivå: Viderekomne

Ligg på siden med kontakt på den ene underarmen og albue og kontakt med yttersiden på den ene vristen. Den andre armen skal ligge langs kroppen. Kroppen skal ha en rett linje. Senk hofta rolig ned mot gulvet. Løft den opp igjen til startposisjon. Gjenta øvelsen flere ganger.

Ligg på siden med støtte på strak arm og kontakt med yttersiden på den ene vristen. Den andre armen skal ligge langs kroppen. Kroppen skal ha en rett linje. Senk hofta rolig ned mot gulvet. Løft den opp igjen til startposisjon. Gjenta øvelsen flere ganger.

Variasjon (for eksperter): Med fribeinet skal du gjøre sykkeltråkk-bevegelser eller løft fribeinet opp mot taket så høyt som mulig. Det skal være rolige bevegelser opp og ned. Hold hofta stabil.

7.3 Balansetrening

Alternative idretter: Turn og dans.

Balanseposisjon: Spisse knær, armene i hoftefeste, stå på hel fot, alle kroppsdeler i "optimal stilling" før bevegelsen starter.

7.3.1 Knuffing

Nivå: Grunnleggende

To og to sammen. Legg armene i kors på ryggen stå på ett bein og forsøk å få den andre ut av balanse. Bytt bein med jevne mellomrom.

7.3.2 Balanse på matte

Nivå: Grunnleggende

Utstyr: Evt. matte

Stå på en fot på en matte. Lukk øynene. Hink en gang og gjenvinn balansen med øynene lukket.

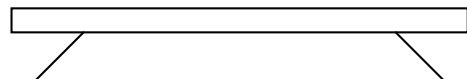
Variasjon: Hink flere ganger og roter. Bytt fra bein til bein.

Gjør rulle framover på matte, fulgt av et direkte høyt hopp og land i balanse på ett bein. Gjenta det samme på motsatt bein.

7.3.3 Balanse på bom/benk

Nivå: Grunnleggende+

Utstyr: Balansebom/apparat eller benk



På balanse apparat, gå over, gå baklengs, stå og lett en fot, gyng og gjenvinn balansen, stå på en fot, hopp og land.

Variasjon: Sett bommen så lavt som mulig. Hink over på begge bein, hink baklengs og med øynene igjen. Dette trener styrke, balanse og følelsen med underlaget.

Jobbe sammen to og to oppe på benk med smalsida opp. Følge hverandres hender uten å komme i kontakt og samtidig holde balansen. For yngre utøvere kan man starte med breidsida opp på benken.

Øvelsen kan utvikles ved at man gjør det samme mens man står på ett bein.

Jobbe sammen to og to oppe på benk med smalsida opp. Prøve å skyve den andre ut av balanse med hender mot hender, samtidig som en sjøl holder balansen. For yngre utøvere kan man starte med breidsida opp på benken. Øvelsen kan utvikles ved at man gjøre det samme mens man står på ett bein.

7.3.4 Vippebrett

Nivå: Grunnleggende +

Utstyr: Vippebrett

Øvelser som kan gjøres på vippebrett:

1. Rull
2. Stå på en fot
3. Sitt ned og reis opp igjen
4. Hopp og gjenvinn balansen



7.4 Koordinasjonstrening

7.4.1 Rulle

Nivå: Grunnleggende

Utstyr: Matter

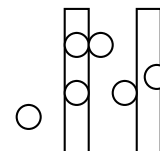
To matter med cirka en halv meters avstand. Stå på huk på en mattekant, søke fram på neste matte, med støtte på armene på kanten av neste matte. Hode og skuldre søker framover. Blikk på magen når rulla starter. Armene søkes framover opp fra rulla. I starten kan rulla gjøres på skrå plan (f.eks. springbrett) for på den måten å gjøre rotasjonen enklere. Rulle kan også gjøres på skumkloss, for å lære fraspark og få hofta over seg i rulla.

Variasjon: Rulle bakover. Stå på huk med håndflaten ved siden av ørene. Rull deretter tilbake på ryggen, vent med å skyve fra til du får trykk på armene og tyngdepunktet forbi loddlinjen. Skyv videre med armene, eventuelt opp til stående. I starten bør rulle bakover gjøres med mottak. Dette for å lære håndisett og for å avlaste nakken slik at det ikke oppstår skader. Mottak skjer i hofta, som løftes og gis rotasjon.

7.4.2 Hopp over benk

Nivå: Grunnleggende

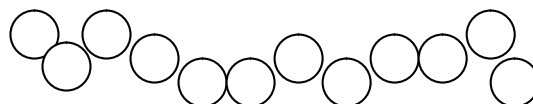
Utstyr: 2 benker



1. Hopp over to benker sideveis med høye kne løft og hurtig rytme.
2. Start med ene foten oppå benk og an i gulvet på siden, stepp over sideveis, nedi med den opp og oppå med den nedi, 180 graders vending når over, og tilbake igjen.
3. Sideveis overhopp benk, på en og samme fot i hele lengderetningen, snu i enden og bruk andre foten tilbake.

7.4.3 Stigeløp

Nivå: Grunnleggende +



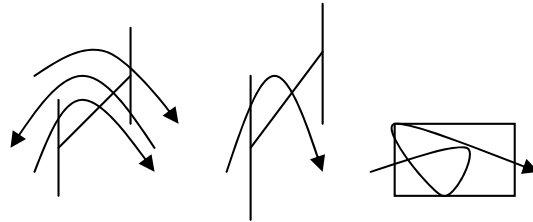
Utstyr: Stige, ringer eller dekk/slanger.

Legg en stige på bakken. Evt. kan dere bruke ringer, dekk eller slanger i skrittavstand. Løp løypa med et ben i hvert "rom", med høye kneløft og hurtig rytme i hvert "rom".

7.4.4 Hekkehopp med vendinger

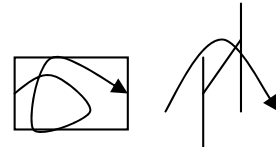
Nivå: Viderekomne

Utstyr: To "hekker" eller hindre og matte, evt. kjepler



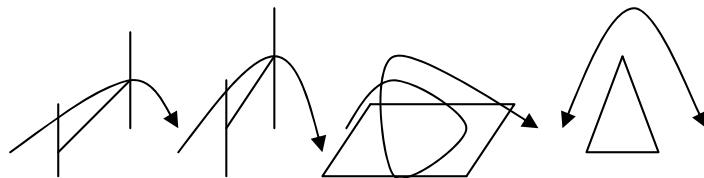
Hopp framover over hekk, hopp direkte baklengs over samme hekk rett etter landingen, hopp så over samme hekke framover igjen, foreta en 180 graders vending i landingen - baklengs over neste hekk, vend og avslutt med forlengs rulle etter landingen.

Variasjon 1: Start med forlengs rulle – hopp direkte over hekk – vend 180 grader hopp tilbake avslutt med forlengs rulle.



Variasjon 2: Stå med rygg mot hekk, på signal vend 180 grader, og hopp over to hekker så fort som mulig, gjerne som konkurranse!

Variasjon 3: Ligg på rygg, mage, sittende osv... På signal; sprett opp, hopp over en til to hekker, ta en framlengs rulle og avslutt med fem sideveis hopp over kjeGLE.

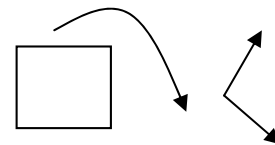


7.4.5 Hopp fra kasse

Nivå: Nybegynnere+

Utstyr: Kasse

Stå på en kasse, hopp ned. I svevet får du signal på hvilke vei du skal, reager sideveis så raskt som mulig og akselerer 5-6 steg.



7.5 Bevegelighetstrening

7.5.1 Et basis-program

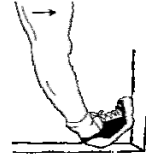
Nivå: Grunnleggende

Utstyr: Ingenting (gjærne noe å støtte seg mot).

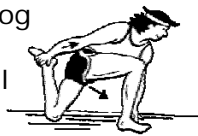
1. Tøying spesielt for nedre del av leggmuskulaturen.



2. Tøying for hele leggmuskulaturen.



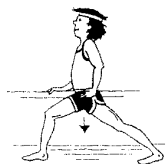
3. Tøying for lårmuskulatur og hofteludd. NB Ikke dra for hardt i foten. Det kan føre til kneskader.



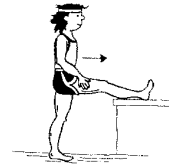
4. Tøying for lårmuskulatur.



5. Tøying for hofteluddsbøyerere. Hold overkroppen strak.



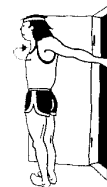
6. Tøying for bakside av lårene.



7. Tøying for bakside av hofteluddet.



8. Tøying for skulderledd og brystmuskulatur.



9. Tøying for armstrekker-muskulatur.



10. I tillegg er det gunstig å krumme/svaie ryggen, samt å rotere og rulle nakken sideveis og fremover.



Kilder:

Terrensykkelskolen
Sykkelskolen
Bevegelseslære
Moderne sykkeltraining
www.sykkelsiden.com
Olympiatoppen
Norges Skiforbund

Norges Cykleforbund
Norges Cykleforbund
Norges Cykleforbund
Norges Cykleforbund

Gjertrud Bø
Gjertrud Bø og Nina Søbye
Eddy Knutsen Storsæther
Ørnulf og Thorleif Andresen
Frode Selbo

Notater:

Notater:

IDRETTENS GRUNNVERDIER

Idrettsglede

Vi driver idrett for å ha det gøy.

Helse

Idretten skal være sunn. Sett helsa først.

Fellesskap

Idrett er å oppleve ting sammen.

Ærlighet

Gjør ditt beste. Følg reglene.

Rusfritt

Barne- og ungdomsidrett skal være fri for rusmidler.

Likeverd

Respekter din motstander uansett nivå eller forutsetning.

Allsidighet

Driv idrett på barnas premisser.

Lojalitet

Vær lojal mot idrettens normer og verdier.

Frivillighet

Idretten er til for alle som vil.