

Cykelkurset

Niveau 1 – helt uøvede

Mål: Fra ikke at kunne noget overhovedet lærer kursisten at cykle på det niveau, at hun kan starte og stoppe selv og er tryk ved at køre uden støtte på det lukkede område.

- **En Cykel:** Cyklen gennemgås og forklares helt simpelt. Bremses, gear, pedaler mm.
- **”Løbehjul”:** Dem, der ikke kan holde balancen, stiller sig op på cyklen uden at sætte sig på sadlen. Med den ene fod på pedalen og den anden på jorden efterligner man løbehjulsbevægelsen og forsøger at holde balancen i så lange stræk som muligt.
- **Løbehjul?:** Kursisten øver balancen ved at køre på løbehjul.
- **Løbecykel:** Kursisten sidder på sadlen, kan nå jorden på begge sider med fødderne. Løber frem direkte med fødderne på jorden uden at bruge pedalerne og øver på den måde balancen.
- **Første tur:** Med god støtte og start fra sadel køres de første turer. Bagagebæren er det bedste sted at holde for at hjælpe på balancen. Støt så lidt som muligt, men sørg for at kursisten ikke vælter. Hvis kursisten skal støttes for meget, gå tilbage til at øve ”løbehjul”.
 - **Visualiseringsøvelser:** Utryghed hos kursisten imødekommes ved visualisering af positive ting og fokus på åndedræt. Ro og tryghed.
- **Start og stop:** Kursisten øver sig i selv at starte og stoppe uden hjælp - så vidt muligt.

Niveau 2 – begynder

Mål: Kursisten lærer at beherske cyklen; give stop tegn, kunne se sig tilbage, holde sin bane på cykelstien, kunne stoppe med det samme og uproblematisk starte selv. De basale færdselsregler kendes. Kan færdes i trafikken på cykelstier uden at være til fare for sig selv og sine omgivelser.

- **Slange:** Alle cyklisterne kører efter hinanden i en lang slange, og gør som i Kongens efterfølger det samme som lederen: Kører i samme bane, laver stopsignal i god tid, bremses uden at kører ind i den foran etc.
- **Forhindrebane:** Bane laves med kegler eller andet, som gennemkøres. Sørg for skarpe sving til begge sider. Lav også hurtige strækninger og steder med fuldt stop.
- **Trafikreglerne:** De basale færdselsregler læres for stop og sving mm. løbende i sammenhæng med de andre øvelser.
- **Bremseøvelse:** Alle kører ved siden af hinanden lige ud. Kør relativt hurtigt og brems ved aftalt sted eller efter tegn fra lederen. Gentages ad lib.
- **Uden den ene hånd:** Der øves i at give stop tegn, og tegn for sving og i at kunne se sig tilbage – og stadig køre lige ud.
- **Trafiklegepladsen:** På trafiklegepladsen ved Parken øves det at køre i højre side og give korrekt tegn.
- **Cykeltur:** Korte cykelture på cykelstier uden trafik og krydsning af vej. Både for at give mulighed for længere træk og påbegynde tilvænning til trafik inkl. andre cyklister og gående.

Niveau 3 – øvede

Mål: Kursister afslutter ved at være fuldkomne trygge ved at køre i København, kender alle de relevante færdselsregler for cykling og ved nok om cyklen til at købe den selv og klare småproblemerne.

- **Trafficendskab:** De første turer i trafikken tages på stille og brede cykelstier, fx cykelvejen ved Nørrebroparken. Vær opmærksom ved krydsning af vej.
- **Øget trafiktilvænning:** Der køres på alm. befærdede cykelstier og man krydser de større veje lige over, fx Jagtvejen.
 - **Lige ud i kryds:** Øves og kursisten gøres opmærksom på faren fra højresvingende biler. Placering enten i højre side som normalt eller til venstre for svingbanen – hvis man er sikker trafikant.
 - **Højresving:** Øves og man skal være opmærksom på placering i forhold til biler og andre cyklister.
 - **Venstresving** i kryds øves.
 - **Rundkørsel** prøves.
 - **Overhaling:** Prøves praktisk, og man ved, hvad skal man være opmærksom på.
- **Trafikregler:** Lov og normal trafikpraksis gennemgås løbende og testes evt. ved teoretiske opgaver men især ved praktisk gennemgang i trafikken.
 - **Politiet informerer:** En lokal betjent eller en fra færdselspolitiet informerer om trafikloven for cyklister og svarer på spørgsmål.
- **Kursisternes egne ruter:** Deltagerne kan foreslå at øve bestemte ruter, som de vil bruge i deres hverdag. Ruten mellem hjem og arbejde/skole/veninde/etc. som så gøres mere tryk og gør at de hurtigere er klar til at begive sig ud i trafikken.
- **Solocykelture:** Der aftales en cykeltur, som kursisten tager alene evt. under opsyn af hjælper, der står strategiske steder. Kan udformes som løb med poster forskellige steder.
- **Cykelkøb:** Der informeres om, hvad man skal være opmærksom på. Kan evt. gøres i cykelbutik sammen med ekspedienten.
- **Cykelvedligeholdelse:** Generel indføring i cyklens mekanik og hvordan den vedligeholdes samt hvordan man løser små problemer som løs kæde, punktering og skæve gear.
- **Skovtur:** Med pakket rygsæk/cykelkurv køres der ud til et skønt område og holdes picnic – et eksempel på at cykling ikke bare er praktisk, men også en fornøjelse i sig selv.