

Terrengsykkelskolen 2016



Vårens vakreste eventyr i Follo 18.04 – 18.09



Hva lærer vi på skolen

- Sykkelglede i skogen, introduksjon i MTB sykling
- Teknikk og øvelser
- Lære og trene i skogen
- Bindeledd mellom nybegynner og videre grupper i FOLLO SK
- Gi et bredt og godt sykkeltilbud til alle



Cykelforbundes utviklingstrapp

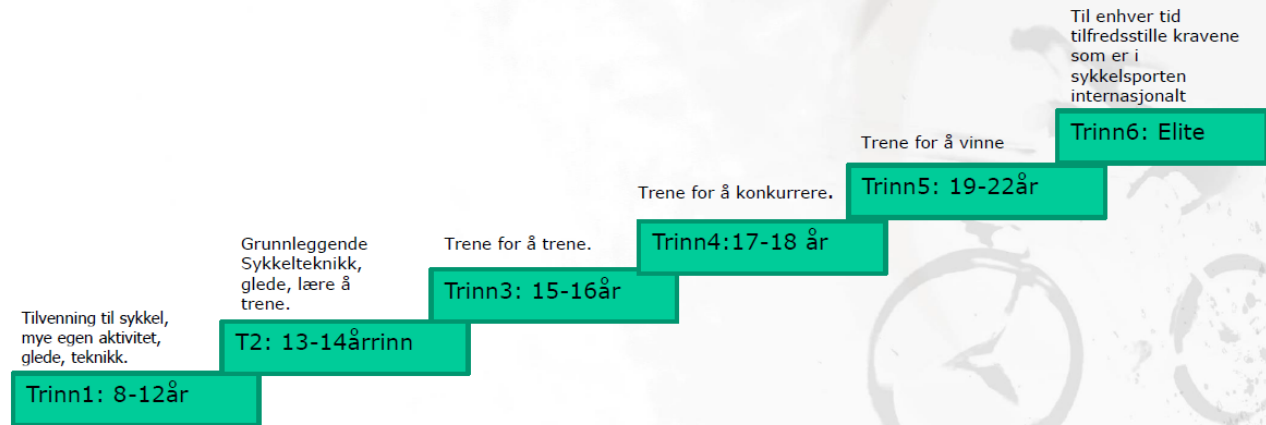


Norges Cykleforbunds` s utviklingstrapp
Fra ungdoms rytter til topp internasjonalt nivå på elite nivå.

Målgruppa er utøvere, trenere, ledere og støtteapparat i norske sykkelklubber.

Utviklingstrappa er ment som et hjelpemiddel til å få frem gode syklistere i Norge, og er utviklet i samarbeid mellom Norges Cykleforbund og Olympiatoppen.

Utviklingstrappa er delt inn i 6 trinn, der hvert trinn beskriver hvem trinnet gjelder for.



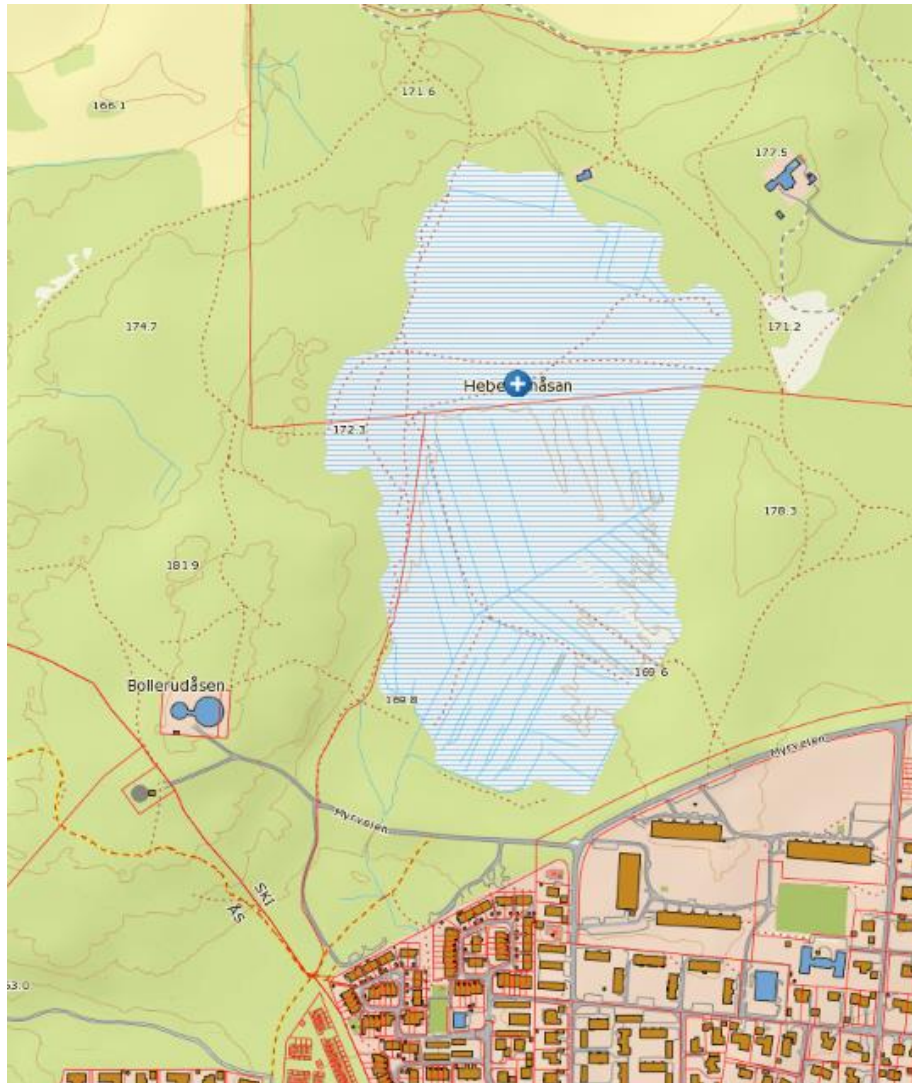
Puljer 2016

Pulje	Definisjon	Minimumskrav
6-7 år	Detter er en gruppe for introduksjon i sykling i skogen og lek. Fokus på bevegelse , balanse og utvikling av motorikk. En ren gruppe for de minste. For de aller beste bør Grønn gruppe velges.	Ingen krav utover alder. Deltaker må kunne sykle uten støttehjul, og ha en minimums balanse. For de minste så oppfordres foreldre til å være med på treningen, for støtte og trygghet.
7-12 gutter. 8-14 år Jenter	Nybegynner gruppe for disse alderssegmentene. Her introduseres man for terrengsykling og går igjennom det vanlige øvelsene fra tidligere skoler. For de beste kan det vurderes å flytte til neste gruppe.	Ingen krav utover alder. Deltaker må ha en sykkel i god stand som er egnet for sykling i terreng. Dette er gruppa for første gangs deltakere i dette alder segmentet.
8- 12 gutter og jenter + juniorer ,voksen nybegynner	Vi fortsetter her å repetere de vanlige øvelsene, men med høyere fart og vanskelighetsgrad. For å få mest utbytte av treningene bør nivået på gruppa når det gjelder ferdighet og kondisjon være relativt likt.	Må ha deltatt på minimum en runde med terrengsykkelskolen tidligere. Være i god fysisk form. Kunne følge med på tempoet i gruppa. For voksne og juniorer kan dette også være start gruppa.
10 - 12 + junior og voksne viderekommende , trening mandag og onsdag	Dette er en ren viderekommende gruppe. Her lager vi ferdighetsmål og setter fart som en del av parameterne. Det vi her tilbys to økter i uka som også kan passe for ritt gruppa i klubben for de som ønsker et enda større treningstilbud. Økt 2. vil ikke være i Hebekksogen.	Dette er ment som det videregående tilbudet som man har etterlyst av folk som har deltatt på flere runder av terrengsykkelskolen og ønsker mere trening sammen med teknikk instruksjon. Fart vil være en viktig del av øktene. Trening på onsdager vil ikke foregå på Hebekk.

Sikkerhet

- Instruktører har egen synlige vester
- Alle registreres før og etter økt
- Egen lapp med fargekode på sykkel, nav på instruktør og telefon på lappen
- Navn og nummer på foresatte på hjelm

Hvor øver vi (Hebekkaskogen)



Kalas cup

