

## MTB-Kursus

GI-kursus, Sønderborg 2019

Christoffer Stjernholm, Trailtek.dk og Marie-Louise Hauge, DAI



### MTB skal være sjovt.

*"Jeg synes MTB skal være sjovt.*

*Det er sjovt når man har overskud til at nyde og lege på sporet. Det er sjovt at hoppe på rødder og sten, det er sjovt at drifte gennem løse sving. Overskuddet kommer gennem god teknik, det samme gør sikkerheden."*

Christoffer Stjernholm

### Indhold

- Kursets formål
- Faglige mål (baseret på lærerplanen)
- Overvejelser om MTB's muligheder ift. faglige mål og kernestof i læreplanen
- Forslag til teori-kobling
- Rubric
- Væsentligste tekniske færdigheder – videokatalog der filmes undervejs på kurset
- Moduloversigt for forløb på 6 moduler (a 90 min.)
- Øvelseskatalog
- Eksempel på drejebog
- Forslag til spørgsmål til eksamen

## Kursets formål

### *Formålet med kurset er at give inputs til:*

- Hvilke tekniske færdigheder kan forventes at eleverne som lærer på 6 moduler (90 min.) på c-niv.?
- Hvordan tilrettelægges en lektion i tekniske færdigheder på MTB så mange niveauer tilgodeses?
- Hvordan tilrettelægges en lektion, der træner aerob udholdenhed - også med få cykler til rådighed?
- Hvordan kan man på få sekunder nå at vurdere samt give lidt, men brugbar feedback inden den næste elev kommer forbi?
- Hvordan kører man med en gruppe på tur? - om forberedelse og forbehold undervejs?
- Hvordan kan man tilrettelægge en forløbsprøve?
- Hvordan vurderer man elevens tekniske færdigheder til eksamen?

## Læreplanens faglige mål

### Eleverne skal:

- Gennem alsidig undervisning opnå god fysisk kapacitet og i forbindelse hermed kunne redegøre for centrale begreber inden for træning og idrættens discipliner.
- Beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for de tre færdighedsområder: boldspil, musik og bevægelse, klassiske og nye idrætter.
- Opnå kropsbevidsthed indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller i forskellige, idrætsspecifikke samarbejdsrelationer.
- Udarbejde, gennemføre og evaluere opvarmnings- og træningsprogrammer og i relation hertil kunne redegøre for relevant fysiologisk teori.
- Kunne forstå den fysiske aktivitets og livsstilens betydning for sundheden, kunne anvende faglig viden, kundskaber og færdigheder til løsning af enkle, konkrete, idrætslige problemstillinger behandle problemstillinger i samspil med andre fag demonstrere viden og kundskaber i relation til fagets identitet og metoder.

### Kernestof:

- Aktiviteter, der fremmer den fysiske kapacitet
- Aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse og boldbeherskelse
- Aktiviteter, der fokuserer på samarbejde og etik
- Grundlæggende principper for træning
- Basale natur- og sundhedsvidenskabelige samt humanistiske og samfundsvidenskabelige begreber om fysisk aktivitet, livsstil og idrætsvaner
- De for undervisningen relevante digitale redskaber
- De for undervisningen relevante videnskabelige metoder.

Herudover skal undervisningen præsentere eleverne for mulighederne for fysisk aktivitet uden for skoleregi.

## Overvejelser om MTB's muligheder ift. faglige mål og kernestof i læreplanen

Faglige mål, der er mulige at opfylde i forbindelse med mountainbike alt efter forløbets teoretiske tilgang:

- Opnå god fysisk kapacitet
  - o I MTB er det muligt at presse eleverne fysisk i hvert modul, også uden de store tekniske færdigheder.
- Redegøre for centrale begreber inden for træning og idrættens discipliner
  - o Ved illustration af grundlæggende træningsprincipper ifm. konditionstræning på MTB, f.eks. er begrebet intervaltræning samt kombinationen af aerobt/anaerobt arbejde oplagt. Her kan man inddrage pulsmålinger og italesætte metode.
- Beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner – her MTB - der hører under færdighedsområdet "klassiske og nye idrætter"
- Opnå kropsbevidsthed og kropsbeherskelse
  - o Der er både koordination, styrke, balance og konditionselementer i mountainbike, som er med til at fremme kropsbevidsthed samt motorik og kropsbeherskelse.
  - o I arbejdet med at opnå kropsbevidsthed og beherskelse, kan vi inddrage kernestof-pinden "de for undervisningen relevante digitale redskaber" ved inddragelse af videooptagelse. Dette kan f.eks. ske via app'en "Hudl Technique", hvorigennem elever kan dele videoer med læreren.
- Indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller i forskellige, idrætsspecifikke samarbejdsrelationer.
  - o Samarbejdsdimensionen i MTB er selvfølgelig anderledes end i boldspil. I MTB-undervisningen, kan der sættes fokus på samarbejdsrelationer ved at understrege og vise vigtigheden af peer-feedback til øget dygtiggørelse. Desuden er det givtigt at italesætte vigtigheden af at etablere et både psykisk og fysisk trygt træningsrum, hvor der er plads til at øve sig, fejle og dygtiggøre sig fra det niveau man er på, og hvor der kan hentes hjælp hos de andre. Mindset-teori, herunder growth mindset kan italesættes, samt hvordan eleverne kan hjælpe hinanden med at etablere dette.
- Udarbejde træningsprogrammer og i relation hertil kunne redegøre for relevant fysiologisk teori
  - o I MTB kan man arbejde med disciplinen som afsæt til et idrætsspecifikt forløb i grundtræning, der tager fat i grundlæggende principper for træning.
- Kunne forstå den fysiske aktivitets og livsstilens betydning for sundheden.
- kunne anvende faglig viden, kundskaber og færdigheder til løsning af enkle, konkrete, idrætslige problemstillinger og behandle problemstillinger i samspil med andre fag samt demonstrere viden og kundskaber i relation til fagets identitet og metoder.

MTB præsenterer eleverne for en idræt, der adskiller sig fra de traditionelle discipliner i idrætsundervisningen, og giver et nyt, friskt input til mulighederne for fysisk aktivitet uden for skoleregion.

## Forslag til teori-kobling

I forbindelse med MTB er det muligt at inddrage koblinger til alle læreplanens tre kernestofområder:

(Kernestof i idræt: Basale natur- og sundhedsvidenskabelige samt humanistiske og samfundsvidenskabelige begreber om fysisk, aktivitet, livsstil og idrætsvaner.)

- Aerob/anaerob træning og kondition/udholdenhed på mountainbike
- Grundtræningens elementer - træne til og på MTB (styrke, balance, koordination, bevægelighed (smidighed) og kondition). Hvad skal der til?
- Risiko-sport og samfund? (og sikkerhed) - MTB resulterer i en ny "folkesygdom" for mænd over 40 - evner kontra udfordring. Hvorfor er det blevet så populært - hvilken tid har det ramt? Spiller organiseringen ind?
- Psykologiske aspekter 1: Natur-terapi - Naturen som afstresser.
- Psykologiske emner 2: Spændingsregulering og flow-teori.
- Psykologiske emner 3: Målsætningsteori - at arbejde med detaljer og delmål i træningen.

Litteraturforslag følger ifm. kursus.

## Rubric

Herunder gives på baggrund af den efterfølgende moduloversigt, et eksempel på, hvordan en rubric kan se ud for mountainbike på C-niveau.

## Rubric MTB c-niv

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
Basis Teknik Position på cyklen Mekanisk betjening Bremseteknik Sving - basis	Sjældent eller ikke i stand til at udføre, de i undervisningen introducerede, simple bevægelser med kontrol og kvalitet. Fx. køre med vægten balanceret i fødderne	Af og til i stand til at udføre, de i undervisningen introducerede, simple bevægelser med kontrol og kvalitet.	Tit i stand til at udføre, de i undervisningen introducerede, simple bevægelser med kontrol og kvalitet. Også flere af de sværere tekniske bevægelser - f.eks. inkl sænkede hæle	Oftest i stand til at udføre, de i undervisningen introducerede, simple bevægelser med kontrol og kvalitet. Også flere af de sværere tekniske bevægelser - f.eks. inkl. sænkede
Øvrige tekniske færdigheder og flow Trackstand Hjulløft, forhindringer og drop Sving i fart Bakker	Sjældent eller ikke i stand til at udføre de i undervisningen introducerede bevægelser med kontrol og kvalitet.	Af og til i stand til at udføre de i undervisningen introducerede bevægelser med kontrol og kvalitet.	Tit i stand til at udføre de i undervisningen introducerede bevægelser med kontrol og kvalitet. Også i øget sværhedsgrad af de tekniske elementer - f.eks. varighed/kvalitet af trackstand og skift mellem hjulløft over en kant.	Oftest i stand til at udføre de i undervisningen introducerede bevægelser med kontrol og kvalitet. Også i øget sværhedsgrad af de tekniske elementer - f.eks. varighed/kvalitet af trackstand og skift mellem hjulløft over en kant.
Kondition og fysisk kapacitet	Sjældent eller ikke i stand til at holde tempo på banen - også gentagne gange samt til at forevise styrke i core.	Af og til i stand til at holde tempo på banen - også gentagne gange samt til at forevise styrke i core.	Tit i stand til at holde tempo på banen - også gentagne gange samt til at forevise styrke i core.  Viser også ekstra overskud.	Oftest i stand til at holde tempo på banen - også gentagne gange samt til at forevise styrke i core.  Viser i høj grad også ekstra overskud.
Vurdering af egenfærdigheder - balance mellem mestring-udfordring Sikkerhed.	Sjældent eller ikke i stand til at reflektere over egen praksis og forholdet mellem udfordring og evne og udnytte muligheder i det omkringliggende terræn samt tage sikkerheden alvorligt.	Af og til i stand til at reflektere over egen praksis og forholdet mellem udfordring og evne og udnytte muligheder i det omkringliggende terræn samt tage sikkerheden alvorligt.	Tit i stand til at reflektere over egen praksis og forholdet mellem udfordring og evne og udnytte muligheder i det omkringliggende terræn samt tage sikkerheden alvorligt.	Oftest i stand til at reflektere over egen praksis og forholdet mellem udfordring og evne og udnytte muligheder i det omkringliggende terræn samt tage sikkerheden alvorligt.

## Væsentligste tekniske færdigheder

Her kommer et lille videokatalog, hvor man kan se de vigtigste fokuspunkter ift. teknik. Videoerne optages til dels på kurset og indsættes efterfølgende.

### Moduloversigt – forløb på 6 moduler (å 90 min.)

Lektion	Dagens fokus og modulets opbygning	Lektie
<p><b>1.Modul</b> <b>Intro og indledende teknik.</b></p> <p><b>Lokation:</b> <b>Boldbane eller lign.</b></p> <p><b>Gennem hele lektionen har læreren fokus på:</b> Observer primær og bevidstgør om primær fod.</p>	<p><b>Introduktion til emnet MTB og gennemgang af faglige mål</b> Gennemfør evt. udfyldelse af et ark med "synlig læring"</p> <p><b>Klargøring af cykler og hjelme</b></p> <p><b>SIKKERHED</b></p> <p><b>Mekanisk betjening af cyklen</b> Gear, bremses herunder justering af bremses.</p> <p><b>Position på cykel:</b> <b>Neutral- og klarposition</b> <b>Fokus:</b> Vægten balanceret i fødderne, en finger på hver bremse, øjnene kigger frem. <b>Pedal position</b> <b>Fokus:</b> Fodens placering på pedalen, fodens vinkel ift pedalen.</p> <p>Øvelse 1: Neutral- og klar position. Skift imellem disse. Timing og koordination af skift.</p> <p><b>Bremsning:</b></p> <p>Øvelse 2: Nedbremsning/standsning. Dosering af bremses. Modhold med foden(fødderne). Timing og koordination af nedbremsning. Sæt foden til den ene- eller den anden side.</p> <p><b>Gearskitte:</b> Øvelse 3: Gearskit. Power - let tråd - skift - power. Op- og ned skift. Timing og koordination af skift.</p> <p><b>Afsluttende bane med udfordringer fra dagens fokus</b></p> <p><b>Oprydning/vask af cykler</b></p>	<p><u>Video:</u></p> <p><u>Læsestof:</u> Sikkerhedsanvisninger</p>
<p><b>2. modul</b></p> <p><b>Position og balance.</b></p> <p><b>Lokation:</b> <b>Boldbane eller lign. gerne med svag hældning.</b></p>	<p><b>Introduktion til timen og repetition fra sidst</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>I dag: Balance - og vigtigheden heraf - ud over den oplagte</b></li> <li>• <b>Repetition:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Fokuspunkter for position (neutral- og klarposition), gear og bremses</b></li> <li>○ <b>SIKKERHED</b></li> </ul> </li> </ul> <p><b>Klargøring af cykler og hjelme</b></p> <p><b>Rep. af neutral- og klar position (op / ned).</b> Øvelse: Neutral- og klar position. Skift imellem disse. Timing og koordination af skift.</p> <p><b>Bevægelsesmæssig adskillelse af krop og cykel.</b> Frem / tilbage og side til side. Udforsk range of motion.</p> <p>Øvelse: Bev.adskillelse frem / tilbage. Gentag statisk med hævet for- og baghjul. Find balancen i disse positioner. Elev holder elev.</p> <p>Øvelse: Bev.adskillelse side til side.</p>	<p><u>Video:</u></p> <p><u>Læsestof:</u></p>

	<p>Timing og koordination af alle ovenstående, inkl. kombinationsserier.</p> <p><b>Trackstand. Halvtråd, kvartråd og trackstand</b>                  Øvelse : Halv- og kvart tråd og af svagt hældende bakke. Gå i stå, uden at sætte fødderne ned - sæt i gang igen. Trackstand (hold presset på pedalerne).</p> <p><b>3 Små cirkler og tætte sving.</b>                  Øvelser:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Små cirkler og ottetaller.</li> <li>• Tætte sving (radius ca. 1,2 m).</li> <li>• Rock dodge (keglen mellem hjulene)..</li> </ul> <p><b>Afsluttende banekørsel med udfordringer fra dagens temaer</b></p> <p><b>Oprydning/vask af cykler</b></p>	
<p><b>3. modul</b></p> <p><b>Hjulløft og drop</b></p> <p><b>Lokation:</b>                  Kant, der kan opad og nedad fra ca. 30 cm højde.</p>	<p><b>Introduktion til timen og repetition fra sidst</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• I dag: Hjulløft og drop - hvad skal vi med det?</li> <li>• Repetition:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position, balance, trackstand, små cirkler og tætte sving</li> <li>• Sikkerhed</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Klargøring af cykler og hjelme</b></p> <p><b>Basis forhjulsløft</b>                  Øvelse 1  <i>Manual (vægtløst forhjul)</i></p> <p><b>Baghjulsløft</b>                  Øvelse 2</p> <p><b>Kombination af basis forhjulsløft og baghjulsløft</b>                  Øvelse 3: Kombination af øvelserne til forhjuls- og baghjulsløft - gerne op over en kant.</p> <p><b>Rullende drop</b>                  Øvelse 4  <i>Fokus: Stabil core/hoved højde.</i></p> <p><b>Afsluttende banekørsel med udfordringer fra de tre første lektioners udfordringer.</b></p> <p><b>Oprydning/vask af cykler</b></p>	<p><u>Video:</u></p> <p><u>Læsestof:</u></p>
<p><b>4. modul</b></p> <p><b>Konditions-træning / fysisk træning på MTB</b></p>	<p><b>Fysisk træning til MTB</b></p> <p>På tavlen/inde: Kig på pulskurver for mtb-kørere                  Arbejde med drejebog - udgangspunkt i rubric og de øvelser de har prøvet.</p> <p><b>Klargøring af cykler</b></p> <p><b>Mulige aktiviteter hvor de presses meget på kondition:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Træning af et loop, der involverer elementerne fra tidligere undervisning.</li> <li>• Tidskørsel</li> <li>• Bike'n run</li> </ul> <p><b>Oprydning af cykler</b></p>	<p><u>Video:</u></p> <p><u>Læsestof:</u>                  Kig på opbygningen af drejebøger</p> <p>Læs rubric igen</p> <p>Lav egenvurdering af evner</p>

<p><b>5. modul</b></p> <p><b>Bakker og sving.</b></p> <p>Lokation. Fladt område på græs eller lign. + bakker med god plads.</p>	<p><b>Introduktion til timen og repetition fra sidst</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• I dag: Bakker og sving. Hvorfor er de tidligere elementer vigtige her?</li> <li>• Repetition:             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeres oplevelse af konditionsaspektet</li> <li>• Position, balance, trackstand, små cirkler og tætte sving</li> <li>• Hjulløft og drop</li> <li>• Sikkerhed</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Introduktion/reminder om drejebog - hvad skal med i sådan en.</b></p> <p><b>Standstning og igangsætning på bakke.</b>          Øvelse 1: Standstning, afstigning og igangsætning op ad bakke. Juster terræn for sværhedsgrad.</p> <p>Øvelse 2: Standstning, afstigning og igangsætning ned ad bakke. Juster terræn for sværhedsgrad.</p> <p><b>Sving i fart.</b>          Øvelse 3: Sving i fart, 180°. Lav - læn - kig. Juster fart og retning for sværhedsgrad.</p> <p>Øvelse 4: Sving i fart. Slalombane.</p> <p><b>Afsluttende banekørsel med udfordringer fra dagens temaer</b>          Husk på at tilføje i drejebog.</p> <p><b>Oprydning/vask af cykler</b></p>	
<p><b>6. modul</b></p> <p><b>Forløbsprøve</b></p> <p>evt. kombineret med singletrack i Hareskoven</p>	<p><b>Introduktion til forløbsprøve</b></p> <p>Kig på rubric - og evt. synlig læringsark fra 1. time. Hvad bliver de vurderet på.</p> <p><b>Klargøring af cykler og hjelme</b></p> <p><b>Opstilling af bane til prøve</b></p> <p><b>Opvarmning</b></p> <p><b>Gennemkørsel med filming</b></p> <p><b>Oprydning/vask af cykler</b></p> <p><b>Afrunding og evaluering</b></p> <p><b>HVIS MAN BRUGER MODULET (der skal nok bruge 2 sammenhængende) PÅ AT TAGE PÅ TUR:</b>  <b>Overvej:</b>  <u>Er alle med? Eller skal de deles i to grupper - Bike /run</u></p> <p>En ekstra lærer med til at køre for-/bagtrop er en rigtig god ide.</p>	<p>Lektie:</p> <p>Færdiggørelse af drejebog</p> <p>Afleveres inden/ Medbringes</p> <p>Hvis de skal på tur:          Lektie at kigge på kort for tracket. Og tjekke anvisninger til hvad de skal have med.</p>



## Øvelseskatalog

# Modul 1 - Intro og indledende teknik

## Øvelse 1.1: Neutral- og klar position

Mål: At kunne bevæge sig flydende mellem stående neutral position og klar position. I klar positionen; at lære at bevare balancen, maksimere styrken og minimere reaktionstiden via vægten balanceret i fødderne og bøjede albuer og knæ.

Forudsætninger: Bremses indstillet til bremsning med én finger.

Key points, neutral position:

- Høj, afslappet, stående position
- Let bøj i knæ og albuer
- Vægten i fødderne (vandrette pedalarmer)

Key points, klar position:

- Lavere, stående position.
- Spænd let op i core
- Krafigere bøj i knæ og albuer
- Albuerne ud og op
- Flad ryg
- Vægten i fødderne (vandrette pedalarmer)
- Lette hænder

Vær særlig opmærksom på:

Vægten balanceret i begge fødder = vandrette pedalarmer, øjnene kigger frem, en finger hviler let på hver bremse.

**Progression 1:** Neutral position på fladt terræn, eleven triller rundt og indtager neutral position

**Progression 2:** Klar position på fladt terræn, eleven triller rundt og indtager klar position. Øv skift mellem neutral- og klar positioner.

Progression 3: Find og hold en balanceret position på en mild stigning, og derefter på en meget mild nedkørsel. (Sikkerhed: Basal nedbremsning skal øves før progression 3.)

## Øvelse 1.2: Nedbremsning/Standning.

Mål: At kunne justere cyklens fart, samt bringe denne til standning ved at anvende begge bremser på en sikker og kontrolleret måde, samt at kunne anvende bremserne uden at blokere hjulene.

Forudsætninger: Neutral- og klar position.

Key points:

- Klar position
- Én finger på bremsen
- Modulation af bremsen (tandpastatube)
- Modhold med (forreste) fod

Vær særlig opmærksom på:

Om eleven bruger begge bremses, om eleven blokerer hjul(ene), om eleven bremses med mere end én finger, om hoften kommer foran hælen på forreste fod (modhold forsvinder/reduceres).

**Progression 1:** Stå ved siden af cyklen, skub cyklen frem med baghjulet bremset. Derefter med begge hjul bremset. Eleverne bliver opmærksomme på bagbremsens begrænsninger, samt hvilket bremsegreb der bremses hvilket hjul (Obs. ikke alle cykler har bagbremsen i højre side).

**Progression 2:** Eleverne kører langsomt ind i en kegleboks og bremses ned til standsning (ingen stoplinje), og sætter foden ned på jorden (øv med begge fødder).

**Progression 3:** Eleverne kører langsomt ind i en kegleboks og bremses ned til standsning ved stoplinjen. Øg gradvist farten og kravet til god modulation. Forevis effektivt modhold med forreste fod.

Bonus progression: Stående ved siden af cyklen. Lås baghjulet og vip cyklen tilbage, så der kan lænes med brystet ind mod styret. Slip gradvist bremsen (modulation) og gå fremad mens der lænes ind i cyklen. Gentag med forbremsen, og cyklen på forhjul med sadlen i armhulen.

### Øvelse 1.3: Gearskifte

Forudsætninger: Cykler med gear der er indstillet korrekt og i anvendelig stand.

Mål: At eleverne forstår gearenes funktion, terminologi, er bevidste om u hensigtsmæssige gearkombinationer og kan skifte gear flydende og derved minimere risikoen for at springe kæden, der kan medføre styrt og skade.

Key points:

- Power tråd og let tråd.
- U hensigtsmæssige gear kombinationer (på cykler med mere end en klinge foran)
- Hårdere og lettere gear (undgå benævnelser som høje/lave gear eller skift op/ned)

Vær særlig opmærksom på: At power reduceres (let tråd) inden skift gennemføres. Lyt efter om skiftene gennemføres lydløst eller om det larmer og skramler. At eleven kigger frem og ikke ned på gearene.

**Progression 1:** Med kæden på den midterste (3 klinger) eller mindste (2 klinger), skift gennem alle gearene på kassetten. Anvend power - let tråd - power

**Progression 2:** Med kæden midt på kassetten skift mellem klingerne foran (såfremt flere end én klinge findes på cyklen).

Progression 3: Skift gennem alle gearene på cyklen fra laveste til højeste og omvendt. Øv at skifte uden at kigge ned på gear eller styr. Gå fra fladt terræn til mindre hældninger (Sikkerhed: Stabil balanceret position skal kunne holdes før der øves skift på bakker).

## **Modul 2 - Position og balance**

### **Øvelse 2.1: Rep. af Neutral- og klar position.**

Fokus på timing og koordination af skift mellem disse. Intro til høj og lav klar position.

### **Øvelse 2.2: Bevægelsesmæssig adskillelse af krop og cykel.**

**Sværhedsgrad 1:** Frem/tilbage. Rullende i klar position. Statisk med hævet for- hhv. baghjul (elev holder elev).

**Sværhedsgrad 2:** Side til side.

**Sværhedsgrad 3:** Timing og koordination af alle ovenstående, inkl. kombinations serier.

### **Øvelse 2.3: Halvtråd, kvartråd og trackstand.**

**Sværhedsgrad 1:** Halvtråd og kvart tråd på svagt hældende bakke (opad).

**Sværhedsgrad 2:** Halvtråd og kvartråd. Gå i stå et halvt sekund og fortsæt. (undgå at sætte foden på jorden).

**Sværhedsgrad 3:** Trackstand. Hold presset i pedalerne. Brug ikke bremserne. Brug alle fire hjul/pedal kombinationer.

### **Øvelse 3.3: Små cirkler og tætte sving.**

**Sværhedsgrad 1:** Små cirkler. Halvtråd og heltråd. Stående og siddende. Se hvor små de kan blive. Gentag med ottetaller.

**Sværhedsgrad 2:** Tætte sving. Bane af kegler (radius ca 1,2 m). Tænk labyrint.

**Sværhedsgrad 3:** Rock dodge (keglen mellem hjulene).

## **Modul 3, Hjulløft og drop:**

### **Øvelse 3.1: Basis forhjulsløft**

**Sværhedsgrad 1:** Vægte, afvægte, træk. Et element tilføjes ad gangen.

**Sværhedsgrad 2:** Basis forhjulsløft (Vægte, afvægte, træk) over en linje på jorden. Fokus på korrekt timing.

**Sværhedsgrad 3:** Basis forhjulsløft over små forhindringer. Start med en tynd pind, derefter over en gren (op til 15-20 cm højde).

### **Øvelse 3.2: Basis baghjulsløft**

**Sværhedsgrad 1:** Vægte, afvægte, pres (fødderne bagud og op). Øv først stående hen over cyklen, med en fod på jorden, og den anden fod på den bagerste pedal. Løft baghjul (uden at bruge bremserne).

**Sværhedsgrad 2:** Basis baghjulsløft (Vægte, afvægte, træk) over en linje på jorden. Fokus på korrekt timing.

**Sværhedsgrad 3:** Basis forhjulsløft over små forhindringer. Start med en tynd pind, derefter over en gren (op til 15-20 cm højde).

**Sværhedsgrad 4:** Kombination af forhjulsløft og baghjulsløft. Så snart forhjulet er ned på jorden igen, løftes baghjulet over forhindringen. Lav hastighed.

Bonus progressioner: Manual forhjulsløft og bunnyhop.

### **Øvelse 3.3: Rullende drop**

Forudsætninger: God evne til at modulere bremserne.

Key points:

- Lav (og en lille smule frem)
- Kig
- Skub cyklen frem og ned
- Tilbage til centreret position

**Sværhedsgrad 1:** På fladt terræn, skub cyklen frem. Øv til timing er korrekt ifht linje på jorden.

**Sværhedsgrad 2:** Øv på små drops / roll downs (maks. 10-15 cm). Særlig fokus på timing.

**Sværhedsgrad 3:** Øv på større drops / roll downs (15-30 cm). Særlig fokus på timing.

## **Modul 4, konditions- og fysisk træning:**

### **Konditionstræning:**

Ideer til intervaltræning:

Udfordring med makker

Find en rundstrækning/rute, hvor terrænet kan bruges til at sætte nogle "mål"/punkter, hvor man kan træde godt til undervejs.

Makkerparret kører først ruten, og bestemmer hvor på strækningen, der skal køres i højt tempo, ved at bestemme et punkt som de skal køre hurtigt hen til (f.eks. en bro, et svind, foden af en bakke etc.). Derefter køres ruten et passende antal runder, hvor der på de udvalgte steder køres i så højt tempo. Hvis der er plads, kan det også køres som små konkurrencer.

2 min. intervaller

Find en strækning, hvor der kan køres i højt tempo i ca. 2 min. Det kan være en lang grussti eller lignende. Efter 2 min. med højt tempo køres 1 min. aktiv pause, og strækningen køres modsat. Gentag.

Tidskørsel

Udpeg en rundstrækning/bane/rute, der kan køres i højt tempo. Lad eleverne køre denne som tidskørsel - de kan tage tid på hinanden som makkerpar. De skal holde pause halvdelen af den tid, de har brugt på at køre runden, og derpå køre den igen. De skal se om de kan køre den på samme tid som før. Kør den min. 3 gange inden de bytter.

Kadencetræning

Find en lille strækning evt. rundstrækning. Lad først eleverne køre den i det foretrukne tempo og kadence.

Undervejs skal de: Tælle hvor mange omdrejninger det ene ben tager pr. 30 sek. og gang det med to.

Derefter køres strækningen med 15 omdrejninger mere pr. minut, og derefter med 15 omdrejninger mindre. Gentag.

### **Styrketræning:**

Cykling med modstand

Bind en snor/træningselastik eller lignende om sadelpinden. Lad makkeren holde i denne snor som modstand - makkeren kan være på cyklen (her kan bremserne trækkes) eller af cyklen.

Start med at træde med lyn og torden, så meget man kan. Træd i 30-60 sek. Hold pause og byt.

Bakkekørsel

Find en kort, hård stigning. Kør den i lidt for højt gear. Pause. Gentag

Kerne, ryg og mave

Lav et lille træningsprogram med de "sædvanlige" øvelser for kernen: de lige og skrå mavemuskler, siden og ryggen samt planken.

Disse kan evt. laves lidt mere kreativt med cykelslanger eller lignende rekvisitter.

## **Modul 5, Bakker og sving:**

Forudsætning. Sikker neutral/klar position og sikker modulering af bremses

### **Øvelse 5.1: Standsning, afstigning, påstigning og igangsætning op ad bakke.**

**Sværhedsgrad 1:** Standsning og afstigning op ad bakke. Kig - Lås - Læn - Land (foran sadlen). Stig af til bakkesiden ved sidehældning. Start med svag hældning og terræn uden kompleksitet.

**Sværhedsgrad 2:** Påstigning og igangsætning op ad bakke. Lås - Læn - Power position - Skub - Slip (bremserne). Stig på fra bakkesiden ved sidehældning. Start med svag hældning og terræn uden kompleksitet.

**Sværhedsgrad 3:** Øg hældning og sværhedsgrad i underlag.

### **Øvelse 5.2: Standsning, afstigning, påstigning og igangsætning ned ad bakke.**

**Sværhedsgrad 1:** Standsning og afstigning ned ad bakke. Kig - Lås - Læn - Land (bag sadlen). Stig af til bakkesiden ved sidehældning. Start med svag hældning og terræn uden kompleksitet.

**Sværhedsgrad 2:** Påstigning og igangsætning ned ad bakke. Lås - Læn - Power position - Skub - Slip (bremserne). Stig på fra bakkesiden ved sidehældning. Start med svag hældning og terræn uden kompleksitet.

**Sværhedsgrad 3:** Øg hældning og sværhedsgrad i underlag.

**Sikkerhed: Sænk sadel ved 5.2**

## Øvelse 5.3: Sving i fart. 180° bane

Vær særlig opmærksom på: At svinget initieres ved at læne cyklen, og ikke ved at styre cyklen (dreje på styret).

**Sværhedsgrad 1:** Lav - Læn - Kig. Brug bevægelsesmæssig adskillelse af krop og cykel, side til side. Kom ind i banen i moderat hastighed, lav klar position, læn cyklen mod indersiden af svinget, kig med det samme helt om mod udgangen af svinget.

**Sværhedsgrad 2:** Gentag og introducer modvægt. Skulder og hofte mod ydersiden af svinget.

**Sværhedsgrad 3:** Gentag og introducer rotation. Peg knæ og skuldre ind mod svinget.

Banen køres begge veje, så der svinges både til højre og venstre.

**Bonus progression:** Øv med sekundær fod forrest.

Sikkerhed: Sænk sadel ved 5.3

## Øvelse 5.4: Sving i fart. Slalombane

**Sværhedsgrad 1:** Moderat hastighed og relativ stor afstand mellem kegler

**Sværhedsgrad 2:** Øg hastighed / reducer afstand mellem kegler. (Vær opmærksom på at ikke at gøre banen så tæt, at eleverne begynder at styre cyklen. Fokus på at cyklen lænes, og farten holdes.

**Sværhedsgrad 3:** Introducer rytme og vægtning i sving.

### Eksempel på drejebog

Når jeg skal hjælpe mine elever til at lave en drejebog, laver jeg en udgave, hvor nogle af kasserne er lavet/udfyldt på forhånd, mens andre ikke er. Eleverne får til opgave at udfylde dét, der er markeret med gult, og derefter lave andre justeringer, som de synes er mere hensigtsmæssige for deres eksamen. Vil de f.eks. hellere have delt sekvenserne på andre måder? Er der noget de vil bytte ud med andre øvelser etc.

De får desuden til opgave at tegne den afsluttende bane, så de har den, og kan huske hvad der var smart af udfordringen hvor, når de engang skal til eksamen. Denne skal vedlægges som bilag.

Drejebogen skal afleveres inden og/eller medbringes til forløbsprøven.

## Drejebog

Forløb: Mountainbike

Færdighedsområde: Klassiske og nye idrætter

Navne: (4 elevers navne)

Tidsramme: 17-18 minutter

Sekvens	Øvelser	Fokuspunkter	Varighed
<p>Sekvens 1:</p> <p>Position og balance</p> <p>Mekanisk betjening</p>	<p>Øvelse 1: skift mellem neutral og klar position</p> <p>Øvelse 2: Bremseteknik og gearing</p>	<p>Position og balance:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vægten i fødderne, blød og afslappet, relativt høj position.</li> <li>- Vægten i fødderne, spænd op i core, bikers box.</li> <li>- Timing og koordination. Kan udføre skift flydende på fastsat sted.</li> </ul> <p>Bremseteknik:</p> <p>Dosering af bremsere, timing og koordination af nedbremsning.</p> <p>Gear: Bevar tråd, men trykket lettes</p>	4 min.
<p>Sekvens 2:</p> <p>Forhindringer og drop</p>	<p>Øvelse 1: Hjulløft af for og baghjul samt kombination af disse over kant.</p> <p>Øvelse 2: Hop</p> <p>Øvelse 3: Drop</p>	<p>Hjulløft og hop: udfyld selv</p> <p>Drop: Stabil core, hovedhøjde</p> <p>Hop: Udfyld selv</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Xxx</li> </ul>	5 min.
<p>Sekvens 3:</p> <p>Bakker og sving</p>	<p>Øvelse 1:</p> <p>Øvelse 2:</p> <p>Øvelse 3:</p>	<p>Fokuspunkter – udfyld selv</p>	6-7 min.
<p>Sekvens 4</p>	<p>Banekørsel, der kombinerer de forskellige fremviste elementer med flow og god dynamik (og sikkerhed, dvs. banens sværhedsgrad skal passe til niveau).</p>	<p>Fokuspunkter fra</p> <p>Position</p> <p>Balance</p> <p>Bakker</p> <p>Sving</p> <p>Kondition</p>	3 min.



## Forslag til spørgsmål til eksamen

Hvilke grundtræningselementer ville det være relevant at træne ift. MTB - og hvordan?

Kan du forklare hvor og hvordan de forskellige elementer kommer i spil?

Kan du forklare, hvordan man kan træne de forskellige elementer på cyklen?

Hvilke sikkerhedselementer er det vigtigt at overholde, når man kører mtb?

Hvordan er udgangspositionen på mtb - hvilke tre fokuspunkter, ville du give en begynder?

Hvilke overvejelser gør du dig i forhold til...

Hvad er vigtigt, når man kører nedad?

Hvilke mentale aspekter er vigtige i forbindelse med træning af mtb (både målsætning, spændingsregulering og flow-teori kan sættes i spil).