

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.