

 **Ferdighetsskjema**

**Navn: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |
| --- |
| 1. **Balansetrening (ferdigheter)**
 |
| Dette mestrer du til nå | Fortsatt i trening | Mestrer |
| Start og stopp |  |  |
| Sykkel som sparkesykkel |  |  |
| Holde balanse mot en stolpe |  |  |
| Start og stopp i en firkant |  |  |

|  |
| --- |
| 1. **Øvelser (trening til å sykle på vei og i trafikk)**
 |
| Dette mestrer du til nå | Fortsatt i trening | Mestrer |
| Gå av og på sykkel i fart |  |  |
| Bremse i bakke |  |  |
| Sladdeøvelse |  |  |
| En hånd på styret – gi tegn |  |  |
| Balansetrening i firkant |  |  |

|  |
| --- |
| 1. **Lek (kombinasjon av balansetrening og øvelser)**
 |
| Dette mestrer du til nå | Fortsatt i trening | Mestrer |
| Ball-lek |  |  |
| Kongleøvelse |  |  |

Når en voksen mener at du mestrer alle øvelser på en god måte er du klar for å gjennomføre en ferdighetsløype, lykke til😊

Gjennomført og godkjent ferdighetsløype (dato og signatur av en voksen):

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_