



# sykkeldyktig

## 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		

### 2. 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		

### 3. 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):

\_\_\_\_\_