

SUPER-SEJ PÅ CYKEL

Start med at træne hjemme i haven eller på en stille villavej. Lav en bane med kegler eller spande og tegn hjtænder med kridt.

SÅDAN GØR DU:

1. Træn stop uden at miste kontrollen over cyklen.
2. Brems hårdt op uden at vælte.
3. Kig først bagud og giv herefter tegn til stop ved at række en arm i vejret.
4. Sving sikkert ud og ind mellem kegler/spande.
5. Drej til højre, mens du rækker højre arm ud til siden.
6. Drej til venstre, mens du rækker venstre arm ud til siden.



Undgå et 'Av for katten'
– husk altid cykelhatten

Træn, træn og træn sammen i trafikken, før dit barn skal af sted på egen hånd. Vi hjælper jer på vej med 5 øvelser. Her er øvelse nr. 2.



GODT PÅ VEJ
– træn i trafikken



vejle
KOMMUNE