



SYKKELKLUBBEN HERO INVITERER TIL
GRATIS SYKKELSKOLE

FOR BARN MELLOM 8 OG 12 ÅR.

FIRE DAGER PÅ RAD FRA 2. AUGUST TIL 5. AUGUST.

Hero sykkel-skole ønsker å styrke barns generelle sykkelferdigheter. Den første dagen vil gå med til å bli kjent, lære litt om innstilling av sykkel, gjøre enkle øvelser som f.eks. å holde balansen, følge makker, snegling, sisten, myk oppbremsing osv.

Dag nr. 2 bruker vi til å trene bremsing, giring og sving. Barna vil få innføring i hvordan de på best mulig måte skal bremse og gire på forskjellige underlag. Vi vil trene på å være bevisste på å velge riktig inngang og utgang av en sving. Alt dette gjør dem til bedre og sikrere syklister, og gir kunnskap de kan ta med seg videre.

Dag 3 blir det full fart. Da skal vi sykle i terrenget, på tekniske løyper der vi oppsummerer og tar i bruk det vi har lært om sykling de to første kveldene. Noen av øvelsene vil også bli repetert, ettersom det gjerne kreves mer enn to kvelder å lære seg disse.

Den fjerde og siste dagen arrangeres vi et lite ritt, og sykkel-skolen avsluttes med utdeling av premie og diplom.

Deltakerne er nå klare for å bli med å sykle, og alle som ønsker å være med klubben videre, vil kunne finne en gruppe hos oss som passer deres nivå.

Kontaktperson er Nils Apeland, e-post: leder@ikhero.no telefon: 9343 8020

Oppmøtested for Sykkel-skolen er på
Kampen skole
Normannsgata 57
0655 Oslo

Oppmøte mandag-torsdag kl 1000-1600

Frist for påmelding er 26. juli,
men vær rask. Det er
begrenset antall plasser.

**MELD
DEG PÅ NÅ!**
WWW.IKHERO.NO



<https://club.spond.com/landing/courses/ikhero/1F0C626ACD09420CBEA54B6B0141573D>



SYKKELKLUBBEN HERO INVITERER TIL GRATIS SYKKELSKOLE

www.ikhero.no