



IF RIGOR MTB'S LILLA ÖVNINGSBANK

I denna del tar vi upp övningar kopplade till teknikerna i IF Rigor MTBs Lilla Grundbok.

Varje teknik har övningar som är talar om vilken grundteknik som tränas samt vilken svårighetsgrad övningen har.

Tanken är att det ska vara enkelt för ledarna att lära ut kunskapen genom konkreta övningar och förstå vad det är viktigt för ledaren att hålla koll på.

POSITION PÅ CYKELN

Övningar: Position
Svårighetsgrad: lätt

1. Position stilla

Två och två stillastående. Den ena personen står framför cykeln och håller i styret den andra sitter på cykeln.

Personen på cykeln känner in sin position medans den andra kollar av.

Ledarens roll: Om du har ett antal cyklister som gör denna övning samtidigt går du runt och coachar och rättar till.

Att hålla ögonen på: Knän och armbågar samt hur de håller blicken. Böjer de ner huvudet följer ryggen med och de hamnar i en obalanserad ställning.

2. Position cyklande

Gruppen cyklar i en slinga runt ledaren.

Ledarens roll: Se alla och ge individuell feedback

Att hålla ögonen på: Knän och armbågar samt hur de håller blicken. Böjer de ner huvudet följer ryggen med och de hamnar i en obalanserad ställning.

POSITION PÅ CYKELN

Övningar: 4 corners
Svårighetsgrad: lätt

4 Corners – Cykelns fyra hörn

En övning som är till för att bli "ett med sin cykel". Vi jobbar i den här övningen med att flytta kroppen i ytterlägena på cykeln, framåt, bakåt och åt vardera sida. Förlägg övningen i en snäll nedförsbacke med mycket yta eller på plan mark med mycket yta att röra sig på.

1. Bakåt.

Deltagaren ska här ta fart och rulla och då flytta sig så långt bak de kan. Gärna så de nästan snuddar däcket. Upprepa både nedför och uppför om ni är i en backe på plan mark får de ta några tramptag mellan varje förflyttning för att hålla farten uppe.

2. Framåt

Nu ska de göra samma sak igen fast de ska nu flytta kroppen så långt fram över styret de kan. De får då komma ner lite så de nästan lägger magen på styret.

3 o 4. Åt sidorna

Nu ska de istället för att flytta kroppen ska de luta cykeln så långt som möjligt åt sidan och behålla kroppen centrerad. Här ska de försöka hålla en så rak linje som möjligt genom att parera med styret. Detta moment görs inte i uppförslutning.

Ledarens roll: Hela gruppen kan göra samtidigt och ledaren kan då gå runt i gruppen och ge individuell feedback.

Att hålla ögonen på: Att de verkligen vågar överdriva sin kroppsposition och att de inte lutar kroppen åt sidan utan fokuserar på cykeln.

POSITION PÅ CYKELN

Övningar: Luta cykel i sväng
Svårighetsgrad: medel

Luta cykel med sväng

En övning som är fortsättningen på 4 Corners. Denna övning måste göras i nedförsbacke så de kan rulla genom svängarna. Gärna då med en stor yta så de verkligen kan få en lång sväng och verkligen få ned cykeln innan de ska ta nästa sväng.

Deltagaren ska ta fart sedan ska de bestämma vilket håll de ska svänga.

Därefter flyttar de fötterna så samma knä som det hållet de ska svänga kommer uppåt. Samtidigt ska de luta cykeln åt samma håll som de ska svänga åt.

Efter det rätar de upp cykeln, tar ett halvt tramptag och svänger åt andra hållet.

Ledarens roll: Första gången de gör denna övning kan de behöva köra en och en och få direkt feedback sedan kan man jobba mer på gruppnivå. Var även tydlig med att förklara däckets funktion och hur man ska våga lita på att däcket har grepp även i ytterkant.

Att hålla ögonen på: Knäförflyttningen och att de vrider överkroppen och blicken åt det håll de ska svänga. Se även på hur de centrerar kroppen och låter cykeln jobba genom svängen.

Tips! Denna övning behöver man göra själv ett par gånger för att kunna visa och förklara. Har man svårt med koordinationen är detta en svår övning.

BROMSTEKNIK

Övningar: Olika bromsverkan Svårighetsgrad: Medel

Skillnad i bromsverkan

Denna övning är uppdelad i två block. För att de ska förstå varför man inte enbart ska bromsa med bakbroms då man lätt kan tappa fästet och sladda, särskilt på rullande underlag låter man deltagarna testa två olika sorters inbromsning på platt mark, gärna med grus eller gräs som underlag.

1. Deltagare tar sats, cyklar stående med fart. Vid en specifik linje ska de bromsa med full kraft enbart med bakbroms. Bromssträckan blir då lång och "slirig".
2. Nu ska de göra samma sak igen fast med stor bromsverkan på både fram och bakbroms samtidigt som de flyttar kroppen bakåt över sadeln. Kort, snabb och kontrollerad inbromsning

Ledarens roll: Denna övning gör de en och en framför ledaren. Du som ledare markerar vart de ska göra sin inbromsning.

Att hålla ögonen på: Här måste du som ledare vara mycket observant på att ingen "nyper" enbart frambroms och då kommer att gå över styret.

Tips: Kontrollera att de flyttar bak kroppen och att de vågar ta fart i båda momenten.

BROMSTEKNIK

Övningar: Broms och riktningbyte Svårighetsgrad: lätt/medel

1. Broms på plan mark

Deltagaren ska cykla mot ett givet mål och bromsa in till stillastående därefter tvärt byta riktning åt vardera höger

Ledarens roll: Markera ett tydligt "stopp" antingen med en bräda på marken eller ett plastband mellan två pinnar. Få dem att våga öka farten in mot stoppet och att de verkligen stannar innan de byter riktning. Få dem att vrida på huvudet och titta åt det håll de ska.

Att hålla ögonen på: Hur de sitter/står på cykeln och hur de arbetar med båda bromsarna. Kolla även upp blicken och att de får en lätt rotation i överkroppen i den riktning de ska.

2. Broms i nedförsbacke

Samma övning som ovan fast i nedförsbacke

Ledarens roll: Se ovan.

Att hålla ögonen på: Här är det ännu mera viktigt att se till att de arbetar med båda bromsar och inte "svänger sig ur" med hjälp av bara bakbroms.

BROMSTEKNIK

Övningar: Framhjulsvändning Svårighetsgrad: Svår

Framhjulsvändning

Denna övning är en övning som kräver både träning och framför allt mod. Även denna övning är bra att öva i flera steg

1. Deltagare cyklar långsamt fram mot en given markering. Här ska de bromsa med frambromsen och lyfta upp bakhjulet rakt upp. Börja försiktigt och öka allt eftersom

Ledarens roll: En och en åker de fram emot ledaren. Individuell coachning.

Att hålla ögonen på: Var observant på deltagarens position vid inbromsning. Se till att de flyttar kroppen framåt i samband med inbromsning.

Här måste du som ledare vara mycket observant på att ingen "nyper" frambroms och då kommer att gå över styret. Var beredd att ingripa.

2. Som ovan fast nu ska de när de fått upp bakhjulet vinkla styret åt valfritt håll samtidigt som de trycker underkroppen i önskad riktning. När de lyckats vrida cykeln ska de sätta ner bakhjulet och cykla vidare i den nya riktningen.

Att hålla ögonen på: Som ovan samt att de verkligen jobbar med kroppen för att få till vridmomentet.

BALANS PÅ CYKELN

Övningar: Track stand Svårighetsgrad: lätt/medel

1. Track stand på plan mark

Deltagaren ska cykla mot ett givet mål och bromsa in till stillastående. Här ska de nu kunna räkna till 5 och uppåt beroende på kunskapsnivå. Sittande och/eller stående

Ledarens roll: Markera ett tydligt "stopp" där de ska stanna och stå still. Har man flera i en grupp kan de cykla runt ledaren och testa på egen hand. Ledaren går då runt och ger individuell feedback.

Att hålla ögonen på: Vart har de blicken? Se även om de har en bred och stabil position eller om de kryper ihop. Kolla hur de låter cykeln arbeta så de själva är still i balanserad position.

2. Track stand i uppförsbacke

Samma övning som ovan fast i uppförsbacke

Ledarens roll: Se ovan. Här kan man fördela arbetet en och en så är det lättare för ledaren att ge en stöttande hand om de är på väg att välta.

Att hålla ögonen på: Som ovan. Vilken växel de har när de går in mot stoppet. Har de en för tung växel är det svårt att starta upp igen och de riskerar att behöva kliva av cykeln.

Tips: Om man ökar farten in mot stoppet blir övningen svårare samtidigt som man kan be dem räkna längre.

BALANS PÅ CYKELN

Övningar: Balansbana

Svårighetsgrad: lätt/medel/svår

1. Balansbana

En övning som innehåller flera olika moment som även är bra för att hålla igång flera cyklister samtidigt.

Placera ut olika föremål som de ska balansera över eller igenom. Här är det bra att även ordna hinder som man ska balansera sig under.

Förslag på hinder

- Brädor med olika bredd. Gärna på rad med den bredaste först och smalaste sist.
- Träskiva att stå still på.
- Plastband spänt mellan två pinnar i höjd med huvudet
- 4st pinnar i en öppen fyrkant med plastband uppspänt "garagevändning", kan göras större eller mindre.
- Konor att cykla slalom mellan eller runt i snäva cirklar

Ledarens roll: Gå runt bland de olika hindren och och deltagarna och ge feedback.

Att hålla ögonen på: Vart riktar de blicken? Se även om de har en bred och stabil position eller om de kryper ihop. Kolla hur de låter cykeln arbeta så de själva är still i balanserad position.

Tips: Anpassa hindren efter gruppen. Är det stor spridning i kunskap kan man ha olika hinder i samma bana med olika svårighetsgrad. Här kan man jobba mycket med sittande alternativt stående samt långsam och hög fart.

BALANS PÅ CYKELN

Övningar: Flasktricket

Svårighetsgrad: lätt/medel/svår

1. Flasktricket

En övning som går att öka svårighetsgraden.

Man placerar några vattenflaskor med några meters mellanrum på något som är i styrets höjd. Lämna varannan plats fri. T ex. 6 markerade platser och 3 flaskor.

Deltagaren ska då cykla fram ta flaskan och flytta den framåt till nästa plats. När de kört hela vägen vänder de och gör samma sak med andra handen på väg tillbaka. Därefter är det näste persons tur.

Genom att variera höjden kan man göra denna övning svårare med målet att de ska kunna flytta en flaska som står på marken. Man kan även fylla flaskan med lite vatten/sand för att göra övningen lättare.

Ledarens roll: Förutom att plocka upp flaskor som välter se till att deltagarna är balanserade på cykeln. Vara observant på om de är på väg att falla åt sidan, särskilt om de har skor med clips.

Att hålla ögonen på: Se till att de står still när de tar och lämnar flaskorna.

Tips: Om man vill göra övningen lite mer utmanande kan man öka avståndet mellan de markerade platserna och att de ska accelerera till nästa flaska.

TRAMPTEKNIK

När det gäller trampteknik handlar det mest om att få dem att sitta rätt så de får bra kraftöverföring.

Låt dem cykla runt dig som ledare.

Se hur de sitter.

Har de allt för krökta ben sitter de för lågt.

Sitter de och vickar i sidled sitter de för högt.

Var observant på hur de vinklar fötterna och se även så de inte "rycker" i styret för att få fart eller kraft.

Kan göras på plan mark och i uppförslutning/backe

VÄXLINGSTEKNIK

Växlingsteknik är perfekt att öva när man cyklar på en tur. Då kan man låta dem hitta flytet i sin växling. Hitta t ex en stig eller led som har en böljande terräng så de får öva på att växla upp och ned genom hela turen.

Få dem att känna skillnaden när de växlar "en växel i taget" både i uppförbacke och nedförbacke samtidigt som de håller samma kadens.

Cykla gärna med gruppen och få dem att räkna in sig i en jämn kadens, t ex. 1-2-3-4-5-6-7-8, 1-2-3-4-5-6-7-8

BACKTEKNIK - UPPÅT

Övningar: Rak backe

Svårighetsgrad: lätt/medel/svår

Rak backe uppför

En övning som går att öka svårighetsgraden.

1. Låt deltagarna cykla uppför en rak backe uppför. Testa både sittande och stående.

2. Placera olika hinder på vägen upp.

Här kan man sätta konor att köra slalom mellan (symboliserar stenar) eller att man lägger ut brädor i olika tjocklek (symboliserar grenar) Gärna en rund smal stör. Testa även här sittande och stående.

Ledarens roll: Coacha i hur de sitter, vilken växel de har och hur de låter benen göra jobbet och inte drar i styret för att komma upp. Stark bål och fokus ben. Se hur de tar hindren och ge feedback.

Att hålla ögonen på: Hur de planerar sin uppförskörning. Förbereder de sig innan hindret? T ex tar de extra fart innan en tjockare bräda för att kunna fokusera på att "lyfta" framhjulet och rulla över eller trampar de och slirar på själva brädan?

Tips: Om man vill göra övningen lite mer utmanande kan man öka antalet hinder eller hitta en brantare backe.

BACKTEKNIK - NEDFÖR

Övningar: Rak backe

Svårighetsgrad: lätt/medel/svår

Rak backe nedför

En övning som går att öka svårighetsgraden. Exakt samma upplägg som uppför.

1. Låt deltagarna cykla uppför en rak backe nedför. Testa både sittande och stående.

2. Placera olika hinder på vägen nedför.

Här kan man sätta konor att köra slalom mellan (symboliserar stenar) eller att man lägger ut brädor i olika tjocklek (symboliserar grenar) Gärna en rund smal stör. Testa även här sittande och stående.

Ledarens roll: Coacha i hur de sitter/står Har de en bred stabil position på cykeln. Stark bål och fokus på att stå/sitta stadigt på cykeln. Se hur de tar hindren och ge feedback, låter de cykeln göra jobbet eller flyttar de kroppen onödigt mycket.

Att hålla ögonen på: Hur de arbetar med bromsarna. I första momentet är det deras position som man ska fokusera på. I det andra är det även hur de tar hindren. Se till att de har fötterna parallelt. (ovanligt många tenderar att ha ett ben sträckt och ett krökt)

Tips: Om man vill göra övningen lite mer utmanande kan man öka antalet hinder eller hitta en brantare backe. Bra att kombinera både uppför och nedför med en genomgång mellan.

HINDERTAGNING – LYFTA HJULEN

Övningar: Lyfta framhjul

Svårighetsgrad: lätt

Lyfta framhjul

Grundövningen för att lära sig få upp framhjulet över ett hinder.

1. Låt deltagarna cykla på plan mark och testa att få upp framhjulet själva när de själv bestämmer. Låt dem cykla fram och tillbaka och testa.

Ledarens roll: Gå runt bland deltagarna. Se alla, ge feedback till var och en.

Att hålla ögonen på: Titta på kroppsrörelsen. Se om de trycker ner kroppen innan och sedan skjuter den bakåt för att få cykeln att lyfta. De ska inte "rycka" upp framhjulet med överkroppen placerad över styrstammen.

Tips: Låt gärna deltagarna en och en testa stillastående att öva på själva kroppsflyttningen. Du står framför deras framhjul och håller i deras styre så de har balans i rörelsen.

HINDERTAGNING – LYFTA HJULEN

Övningar: Lyfta framhjul
Svårighetsgrad: Medel

Lyfta framhjul med tajming

I denna fortsättningsövning ska vi addera tajmingen till övningen innan.

1. Låt deltagarna cykla på plan mark. Nu placerar du en plankor eller ett par plankor med några meters mellanrum. De ska nu göra på samma sätt men lyfta framhjulet över plankan. Målet är att de inte ska nudda den.
2. Nu kan man även lägga till att de ska lyfta bakhjulet över plankan. Vill man öva bakhjulslyft kan man köra det ett par gånger innan man lägger till det.
3. Här kan man nu även lägga fram 3st pallar ihop efter varandra som de ska cykla upp på med hjälp av att lyfta framhjulet. Lägg gärna några plankor innan första pallen som man kan ta bort allt eftersom

Ledarens roll: Gå runt bland deltagarna. Se alla, ge feedback till var och en.

Att hålla ögonen på: Som innan. Kolla tajmingen och om de har blicken riktad över hindret, INTE PÅ hindret. Se hur de vinklar foten när de ska lyfta bakhjulet och trycker upp cykeln, inte drar i clipsen.

Tips: Här kan man med fördel ha ett antal plankor till hands så man kan göra hindret/hindrena högre beroende på gruppens kunskapsnivå.

HINDERTAGNING – LYFTA HJULEN

Övningar: Step up
Svårighetsgrad: Svår

Step up

En övning som lämpar sig ute i skogen vid någon bra plats eller på planmark med konstruerade hinder.

1. Om man t ex jobbar med pallar kan man bygga upp höjden allt eftersom. Samma grund som tidigare men nu ska de verkligen jobba med L/U-rörelsen.

Ledarens roll: Stå vid hindret och låt dem testa en och en efter varandra. Var beredd på dem som cyklar in i hindret som kan gå över framhjulet.

Att hålla ögonen på: Nu handlar det enormt mycket om tajmingen. Lyfter de för tidigt kommer det att landa med framhjulet i hindret och lyfter de för sent kommer de antagligen att slå i med vevpartiet och får inte med sig bakhjulet upp över hindret.. Kolla att de gör rörelsen rätt.

Tips: Klarar de denna övning på hög nivå kan man lätt öva Bunny jump med samma teknik. Pop – Pull – Push! Lägg/ställ en plankor på marken som de ska hoppa över. Med clips är det lättare att fuska så få dem att använda rätt teknik istället.

HINDERTAGNING – Drop

Övningar: Rullning
Svårighetsgrad: Lätt

Rullande drop

Lugn och fin droptechnik. Kontrollerat och säkert.

1. Hitta en bra slänt, bergshäll eller pallar i rad och olika antal i höjd. Deltagarna rullar fram mot hindret och rullar ned så att båda hjulen har kontakt med hindret. Som vanligt vid hinder ska de ha blicken förbi hindret. Flytta kroppen bakåt och håll kroppen centrerad. Balans på båda fötterna

Ledarens roll: Stå vid hindret och låt dem testa en och en efter varandra.

Att hålla ögonen på: Huvudets position. Genom att flytta upp blicken får de en bra hållning i ryggen och de riskerar heller inte att komma fram över styret.

Tips: Se till att det inte är en grop nedanfördå kan det bli en obehaglig upplevelse. Lite wiplash varning.

HINDERTAGNING – Drop

Övningar: Framhjulslyft
Svårighetsgrad: Medel

Framhjulslyft

En bra övning som lämpar sig även för att ta sig över ett dike eller en djup vattenpöl.

1. Istället för att nu rulla genom hindret ska deltagarna precis innan "kanten" göra samma sak som vid ett framhjulslyft(step) och skjuta ut cykeln över hindret. Bakhjulet har hela tiden kontakt med marken.
2. Samma övning fast i olika hastighet. Långsamt och snabbt

Ledarens roll: Stå vid hindret och låt dem testa en och en efter varandra.

Att hålla ögonen på: Nu handlar det enormt mycket om tajmingen. Lyfter de för tidigt kommer det att trycka ned framhjulet i hindret (Wiplash varning!) Upp med blicken, kryp ihop och skjut kroppen bakåt.

Tips: Lättare att klara denna övning om det inte är ett tvärt hinder utan mer lutande.

Om de är duktiga kan de försöka göra denna övning från stillastående.

HINDERTAGNING – Drop

Övningar: Two wheel
Svårighetsgrad: Svår

Två hjulsländning

Ett "flygande" sätt att bemästra drop.

1. Med fördel görs denna övning görs vid drop med tvärt avslut. Deltagarna cyklar fram mot hindret och precis vid kanten kryper de ihop, trycker sig nedåt, för att sedan med kraft skjuta kroppen bakåt. I luften rätar man upp kroppen till central position. Inga hjul ska vara i kontakt med marken i denna övning. Sedan ska de landa på båda hjulen samtidigt.
2. Öva på att göra denna övning från stillastående. I den delen får de även ta kraft genom att trampa sig ut från hindret med ett kraftigt tramptag.

Ledarens roll: Stå vid hindret och låt dem testa en och en efter varandra. Vara observant på dem som skjuter ut cykeln och sedan tittar nedåt. Då kan de trycka ned framhjulet och gå över styret.

Att hålla ögonen på: Huvudets position. Kraftfull rörelse och att de landar på båda hjul samtidigt eller med bakhjulet först. De ska inte landa med kroppen bakom sadeln det gör att de förlorar kontroll över framhjulet.

Tips: Visa först själv så de ser hur coolt det ser ut 😊 I denna övning är pallar ett perfekt verktyg då man succesivt kan öka höjden på hindret. Ca 3 pallars längd behövs.

HINDERTAGNING – Hopp

Övningar: Hopp
Svårighetsgrad: Medel

Hopp

Här kan man skriva en hel bok eftersom det är detta alla vill...eller. Nej vi ska ha full respekt för att alla inte vill lära sig hoppa, men många vill. Vi håller oss i denna bok till en grund för hopp.

1. Låt deltagarna förstå skillnaden mellan Drop och Hopp. Då är det lättare att ta till sig en lite annorlunda teknik. När det gäller hopp så är farten viktig. Med högre fart sköter hoppet nästan sig själv. Beroende på hoppets utformning och kickens lutning så får man jobba lite på olika sätt.

Ledarens roll: Stå vid hindret och låt dem testa en och en efter varandra.

Att hålla ögonen på: Farten! De ska våga ta fart. Krypa ihop innan hindret i attack position, när framhjulet går upp trycker de kroppen uppåt och drar upp cykeln med pedalerna. I luften trycker de fram armarna och rätar upp cykeln horisontellt. OBS! De flesta överarbetar rörelsen och spänner sig. Få dem istället att slappna av och fokusera då löser det sig själv.

Tips: Använd inte hopp med ett mellanrum mellan hopp och landning i början. Då fokuserar de mer på glappet än på tekniken.

Avlutande tips:

Gör övningarna flera gånger själv och tänk på vilka steg det är i varje övning. Då blir det betydligt lättare att förklara för någon annan.

De flesta duktiga cyklister klarar de allra flesta moment men är helt värdelösa på att förklara HUR de gör.

Du kanske kommer på flera saker till som du inte tänkt på som är bra att tipsa om.