



Bokn Sykkelklubb
For alle

boknsk.no

Bokn SK inviterer til sykkeskole for barn og ungdom.

Med fokus på læring og mestring inviterer Bokn Sykkelklubb til grunnleggende opplæring i sykling lørdager fra og med 3. oktober

Hver trening vil ta for seg et tema, se plan under.

Vi vil i tillegg sykle rundt og ha det moro.

All sykling vil i hovedsak foregå i omgivelser skjermet fra trafikk.

Foreldre er også velkomne å delta.

Oppstart: Lørdag—3. oktober, klokken 12:00—13:00

Sted: Bokn skule, ved hovedinngang til gymsal

Ta med:

- Terreng/hybridsykkel. En normal skolesykkel fungerer helt fint
- Hjelme er påbudt.
- Klær etter vær.
- Drikkeflaske

Lørdag, 3. Oktober	Oppstart, balansetrening og trafikkregler
Lørdag, 10. Oktober	Bremsing. Sykling i sving
Lørdag, 17. Oktober	Rett giring, sykling i nedover og oppoverbakke
Lørdag, 24. Oktober	Sykling i terreng
Lørdag, 31. Oktober	Triksing, balanseøvelser
Lørdag, 7. November	Avslutning

Følg også med på www.boknsk.no eller www.facebook.com/boknsk