

Lærervejledning til bogen 'Lær at cykle som voksen'

Brug bogen 'Lær at cykle som voksen' til at tilrettelægge et undervisningsforløb for voksne, der gerne vil lære at cykle. Lærervejledningen her fortæller dig, hvordan du kan bruge bogen.

LÆRERVEJLEDNINGENS INDHOLD

1. INDLEDNING
2. MÅLGRUPPE
3. OM ELEVBOGEN
4. OM UNDERVISNINGEN
5. OM ØVELSERNE
6. DET ORGANISATORISKE
7. AFSUTNING

1. INDLEDNING

Denne vejledning knytter sig til elevbogen 'Lær at cykle som voksen'.

Formålet med lærervejledningen her er at give underviseren et supplerende redskab som hjælp i den praktiske undervisning. Dels i form af nogle råd, der kan bidrage til at gøre undervisningen lettere og bedre for både elever og undervisere. Dels i form af en række oplysninger og henvisninger vedrørende de ting, der skal organiseres i forbindelse med at tilrettelægge og gennemføre et undervisningsforløb.

Vejledningen er disponeret således:

- Afsnit 2 og 3 er nogle korte indledende bemærkninger.
- Afsnit 4 belyser din opgave som underviser og beskriver nogle undervisningssituationer.
- I afsnit 5 er der kommentarer og vejledninger til de enkelte øvelser.
- I afsnit 6 belyses nogle organisatoriske forhold.
- I afsnit 7 afsluttes med lærervejledningens begrænsninger.

2. MÅLGRUPPE

Målgruppen for undervisningen er voksne, der ønsker at lære at cykle. I praksis er det oftest kvinder med flygtninge- eller indvandrerbaggrund, der søger denne undervisning. Der er dog også eksempler på, at mandlige indvandrere og danske kvinder har tilmeldt sig et cykelundervisningshold.

3. OM ELEVBOGEN

Elevbogen er opbygget således, at den kan bruges til selvstudium. Det betyder, at eleven kan øve sig derhjemme og læse frem og tilbage i bogen. Enkelte elever kan sandsynligvis gennemføre et forløb på egen hånd, men vi anbefaler, at man melder sig til et undervisningsforløb, hvor der er en eller flere undervisere samt nogle med-elever, som man kan støtte sig til.

Sproget

I elevbogen er det tilstræbt, at sproget er let tilgængeligt. Det vil dog nok alligevel være vanskeligt for elever, der ikke har en vis rutine i at bruge og læse det danske sprog.

Det er underviserens opgave at finde ud af, hvilket sprogligt niveau der er blandt eleverne, og at tilrettelægge undervisningen derefter. Der vil være situationer, hvor undervisningen udelukkende eller primært kan baseres på tegn. Tegnsproget kan suppleres med billederne fra elevbogen. Omvendt vil der være elever, der med lethed kan læse og forstå teksten. Samt selvfølgelig alle mulige mellemniveauer.

Det er vigtigt, at du som underviser forsøger at få en fornemmelse af det sproglige forståelsesniveau hos eleverne. Nogle fremmedsprogede har vænnet sig til at sige ja, selv om de ikke helt har forstået budskabet. Det kan være svært at gennemskue, men der kan komme mange problemer ud af det, hvis det ikke bliver afklaret.

4. OM UNDERVISNINGEN

Opgaven

I elevbogen er der gjort forsøg på at få eleven til at indstille sig på opgaven: at lære at cykle som voksen. Tilsvarende er det hensigtsmæssigt, at underviseren danner sig et realistisk billede af opgaven og de resultater, der kan forventes. Det er en anden opgave at hjælpe en voksen, der skal lære at cykle, end hvis det havde været et barn. Den voksne er sandsynligvis mere anspændt og vejer mere end barnet. Man kan derfor ikke som underviser gå ind og tage fra, når eleven kommer ud af balance, uden at risikere en rygskade.

Det er vigtigt, at du som underviser fra begyndelsen er klar over, at du ikke skal finde balancen for eleven. Det er eleven selv, der gradvist finder sin balance.

I øvelse 5 foreslår vi ganske vist, at man holder cyklen, så eleven kan opleve, hvordan det er at have balance på cyklen. Men det er en statisk situation, hvor man på forhånd har aftalt, hvad der skal ske. Her har man som underviser kontrol over situationen. Og det er noget ganske andet end at gribe en voksen elev, der er ved at falde.

Holdstørrelse

Det er ikke altid, du selv er herre over, hvor stort et hold du skal undervise. Der kan være organisatoriske omstændigheder som gør, at du må acceptere f.eks. 10 elever pr. underviser. Det er ikke optimalt.

Erfaringen viser, at små hold eller hold med flere undervisere fungerer bedst, hvis der er tale om elever, som er helt uden cykelforudsætninger. 4-5 elever pr. underviser er fornuftigt. En sådan kvote kan være et luksuskraft, der ikke kan honoreres, og så må man forsøge at indrette sig efter, hvad der er realistisk.

Store hold med få undervisere finder som regel en måde at fungere på. Eleverne lærer at hjælpe og støtte hinanden, og de lærer at vente og måske lave andre øvelser, indtil turen kommer til dem.

Store hold kan have den fordel, at man kan drage nytte af, at eleverne kommer med ret forskellige forudsætninger, og at de udvikler cykelfærdigheder i vidt forskelligt tempo. Alle vil have stor glæde af, at de hjælper og opmuntrer hinanden.

Omvendt vil de, der er hurtige, også gerne videre i forløbet. Derfor er det - hvis det overhovedet er muligt - en rigtig god idé, at have en hjælper/medunderviser med; stort set uanset holdstørrelse.

Om at bruge kroppen

Der vil ofte være en del på holdet, som ikke har den store erfaring med fysisk udfoldelse. Du må vurdere om der er behov for at indlede hver time med lette øvelser. I elevbogen er der foreslået et par stykker, men der kan sagtens bruges mere tid på det.

Men også det afhænger af situationen. Mange er meget ivrige efter at komme op på cyklerne straks. Og her nytter det ikke noget at forsøge at overtale dem til at lave en masse gymnastik.

Det kan være en god idé at lade de ting, som vi opfatter som nødvendige, indgå i forløbet på det tidspunkt, hvor behovet viser sig. Sammen med behovet kommer motivationen som regel også. Og så er det hele meget nemmere.

Når eleverne f.eks. kommer og klager over, at de er ømme i musklerne, kan du introducere forskellige opvarmnings- og strækøvelser. Et andet eksempel: når de nærmer sig det tidspunkt, hvor de skal til at øve sig på trafikerede områder, vil de også gerne høre om noget om færdselsreglerne.

Om cyklen

I elevbogen er der ikke gjort meget ud af at forklare om cyklens funktion og vedligeholdelse.

Det kunne være fristende at skrive et afsnit om disse emner, men hvis man overvejer, hvor mange voksne kvinder, der selv vedligeholder og lapper deres cykler, må man indse, at det er spild af plads. Der er ingen grund til at tro, at kvinder, der deltager i cykelundervisning, skulle have større lyst til at lære om og udføre det tekniske, end kvinder gennemsnitligt har.

Det er dog nyttigt, at eleverne tidligt i forløbet lærer navne og betegnelser for cyklens forskellige dele og for de manøvrer og tegn, der er grundlæggende for at kunne cykle.

Til det formål er der en ordliste om cyklen og dens udstyr i begyndelsen af elevbogen og en mere generel ordliste sidst i bogen.

5. OM ØVELSERNE

Øvelserne er opdelt i fire hovedafsnit:

- Forberedelser, pkt. 1-4
- Balance-, manøvre- og placeringsøvelser, pkt. 5-11
- Trafikøvelser, pkt. 12-17
- Rutineøvelser, pkt. 18-21

Der er først og fremmest tale om en foreslået rækkefølge, der understreger vigtigheden af, at nogle øvelser kommer før andre. Det er ikke givet, at man kan gå gennem øvelserne som perler på en snor. For de fleste elever vil det være sådan, at man går nogle skridt frem og så nogle tilbage for at samle op og repetere.

For dig som underviser er det vigtigt, at du finder din egen måde. Der kan være øvelser, som du eller dine elever synes, er ligegyldige eller overflødige. Der kan være andre ting - der ikke er foreslået her - som I lægger mere vægt på.

Uanset hvordan du går frem, er der to ting, der altid er anvendeligt:

- Ros. Hver gang der er et lille eller større fremskridt at spore. Ros for udholdenhed, mod, stædighed eller bare for at møde op osv.
- Improviser. Det er en god idé, at du ved nogenlunde, hvad du vil foretage dig, når timen begynder. Men det er mindst lige så vigtigt, at du er i stand til at tage eleverne, der hvor de er og hvor energien er. Det får alle mest ud af.

De fleste af de undervisningsforløb, der har været gennemført indtil nu (foråret 2005), har været for korte til at give eleverne den rutine og sikkerhed, der skal til, for at de rent faktisk begynder at bruge cyklen. Man har ikke haft tid og ressourcer til at øve sig i den trafikale virkelighed. Og derfor er der mange, som - efter at have gennemført et undervisningsforløb og måske endda købt deres egen cykel - alligevel ikke bliver cyklister.

Det er vigtigt, at forløbene tilrettelægges således, at de sidste øvelser 18-21 kommer med. Eller at man sikrer sig, at der afsættes ressourcer til at gennemføre et videregående kursusforløb for øvede.

Lektioner

Øvelsesrækken er ikke i sig selv et forslag til, hvordan du opbygger en lektion.

Det er noget, der afhænger af dig som underviser, af holdet og af de vilkår, I arbejder under.

Meget afhænger af elevernes indstilling og forudsætninger.

Selv om der kan være store forskelle på, hvordan lektionerne opbygges fra sted til sted, er det dog

generelt således, at eleverne er meget ivrige efter at komme til at cykle. Så oftest må man starte med praksis og senere forsøge at få de teoretiske aspekter med - som beskrevet ovenfor under afsnittet om at bruge kroppen.

De enkelte afsnit og trin

De første fire punkter er beregnet på, at eleven indstiller sig på den opgave, hun står over for. Du kan som underviser vælge at gennemgå teksterne for de fire punkter med eleverne, hvis du eller de ønsker det. Hvis de ikke umiddelbart er indstillet på at forholde sig til teksten, er det vigtigt, at du fortæller dem, at de på et tidspunkt i begyndelsen af forløbet skal læse de fire afsnit.

Hvis de ikke kan læse dansk, må du udlægge teksten. De centrale budskaber er:

- **Pkt. 1** Det er normalt at føle sig usikker og anspændt
- **Pkt. 2** Lær cykeldelens navne og betegnelser
- **Pkt. 3** Du har ansvaret for din sikkerhed
- **Pkt. 4** Øvelser uden cykel kan gøre det nemmere for dig at lære at cykle

Øvelserne fra 5 til 11 kan med fordel gennemføres i den rækkefølge, der her er nævnt. Nogle ting skal prøves igen og igen, og du må indstille dig på at gentage, hvad du tidligere har sagt.

- **Pkt. 5** Hvis situationen er sådan, at de bare vil i gang, så er det her, du starter.

Du kan demonstrere de tre måder at indlede bekendtskabet med sin cykel på:

- Man trækker den, drejer til højre og venstre, får en fornemmelse af vægt og manøvrering.
- Som løbehjul, som regel venstre fod på venstre pedal.
- Som gå-cykel, sadlen skal helt i bund og pedalerne helst skrues af (det er faktisk ret nemt at skrue pedalerne af, hvis man har det rigtige værktøj: en fast gaffelnøgle nr. 15. Højre pedal har højre gevind, og venstre pedal har venstre gevind).

Hvis du hjælper en elev med at opleve balancen, som foreslået i øvelse 5, er det vigtigt, at I har en klar aftale om situationen. Eleven skal kunne sidde på sadlen og samtidig nå jorden med begge fødder. Du skal stå ved siden af eleven og holde cyklen ved styret eller styrpinden og under sadlen. Når eleven forsøgsvist løfter benene, skal I på forhånd have aftalt, at det ikke er dig, der retter op, hvis der kommer slinger i valsen. Når eleven kommer ud af balance, er det hende, der sætter fødderne på jorden igen.

Pointen i øvelsen er, at når først balancen er der, skal eleven opleve tilstanden i et par minutter for at kunne slappe af og senere kunne huske i kroppen, hvordan følelsen er.

En anden pointe er, at du skal passe på din ryg. Du kan nemt komme til skade, hvis du forsøger at redde en elev, der falder væk fra dig.

Denne øvelse kan både gennemføres statisk (når cyklen står stille) og i *langsom* fremadbevægelse.

Gentagelser er vigtige her i de indledende øvelser. Det gælder både selve øvelsen og de beskeder, du giver, som f.eks.: se ikke ned, men frem.

Balanceøvelserne kan strække sig fra én til mange lektioner.

- **Pkt. 6** Drejer sig om, at eleven begynder at bestemme over cyklen og ikke omvendt. Når først balancen er nogenlunde indarbejdet, skal dreje- og bremseøvelserne indlæres. Det er vigtigt, at de lærer at bruge bremserne i den rigtige rækkefølge, og at de finder den måde at komme af cyklen, der er bedst for dem. Prøv at vise dem forskellige teknikker.
- **Pkt. 7** Manøvreøvelserne skal sandsynligvis gentages over flere lektioner. Der kan være tale om en glidende overgang til pkt. 7: de mere avancerede manøvreøvelser.
- **Pkt. 8** Når manørefærdighederne er ved at være indarbejdede, kommer tegngivningen, pkt. 8. Husk at forklare formålet med tegngivning, nemlig at orientere medtrafikanterne og hensigterne – *inden* man foretager handlingen. Der er ikke megen effekt i at række hånden ud eller op, når man er drejet eller stoppet. Det er en nemmere rækkefølge for begyndere – men det virker ikke efter hensigten.

Punkterne 6, 7 og 8 kan strække sig fra en til flere lektioner. Sandsynligvis vil du opleve, at eleverne rykker i meget forskellige tempi. Så vil det være en god idé, at få de hurtige til at støtte de mindre hurtige.

- **Pkt. 9-11** Placeringsøvelserne, pkt. 9, går ud på at give eleven en sikker opfattelse af, hvor man som cyklist placerer sig korrekt på trafikarealet. Det er vigtigt, at eleven ikke er i tvivl om, hvor der skal

køres, og hvor der ikke må køres, inden hun kommer ud i den rigtige trafik. Øvelsen omfatter dermed også pkt. 10 og 11. Her kan du støtte dig til overheads af siderne i elevbogen.

- **Pkt. 12-17** Drejer sig om forskellige trafiksituationer. Din fremgangsmåde her kan være, at du gennemgår materialet side for side sammen med eleverne og ud fra elevbogen. Igen kan du vælge at tage enkelte sider ud som overheads.

Hver enkelt af øvelserne skal gennemprøves i praksis. Hovedvægten lægges på at indprente de regler, der er for trafik i ikke-lysregulerede og i lysregulerede kryds samt for højre- og venstresving.

Rutiner i overhaling, i kryds og sving, i hvordan man forholder sig ved busser, og rundkørsler, opnås gennem praksis og ved verbale gentagelser over bordet.

Sikkerhed er vigtig hele vejen igennem. Men når I skal til at øve Jer på trafikerede arealer, er det især vigtigt at færdselsreglerne indskræpes, og at man går frem skridt for skridt. Det kan for mange elever være en stor overvindelse at skulle bevæge sig ud på trafikerede områder. Det er vigtigt at søge efter gader eller cykelstier, hvor trafikken er overskuelig.

Mange cykeltræningshold har haft stor glæde af at samarbejde med det lokale politi. Især i forbindelse med de første øvelser i trafikken. Her kan en politibetjent køre forrest og underviseren bagest. Hver gang man kommer til en ny situation – et kryds eller et skilt – standser karavanen op og betjenten, underviseren eller en af eleverne fortæller, hvad man skal holde øje med, og hvad der skal gøres.

Øvelserne, der skal give den nødvendige tryghed ved at færdes i trafikken, er opdelt i tre områder: opmærksomhed, rutine og adfærd. Og det er vigtigt, at eleverne forholder sig til alle tre dele.

- **Pkt. 18** Det centrale i pkt. 18 'opmærksomhed' er, at det nu ikke længere er nok at koncentrere sig om sin egen kørsel. Man skal også kunne overskue, hvad de andre gør. Man skal med andre ord have vidvinkel på. Der er foreslået en enkel øvelse, som viser, at man godt kan se mere end en ting ad gangen.
- **Pkt. 19** 'Rutine og overblik' opnås bedst gennem øvelse, øvelse og atter øvelse. Her kan man skifte mellem avancerede manøvreøvelser hjemme på øveområdet og ture i trafikken. Det er først, når man har prøvet det nogle gange, at man ved, hvornår der er risiko for højredrejende biler, cyklister, der pludselig stopper eller skifter retning, og fodgængere, der ikke ser sig for.
- **Pkt. 20** Drejer sig om sikker adfærd. Som i begyndelsen af elevbogen understreges det, at det er cyklistens egen adfærd, der er alfa og omega i relation til sikkerheden. Der er linet en række retningslinjer op i elevbogen, som kan repeteres ved bordet og afprøves i praksis i trafikken. Cykel en tur med et par af eleverne og snak bagefter om, hvad de huskede, og hvad de overså i forskellige situationer.
- **Pkt. 21** Her er det også en god ballast at vide, hvor man skal være særlig opmærksom – nemlig i de situationer, hvor de fleste ulykker sker. Husk på: 2 ud af 3 ulykker er eneulykker og skyldes cyklistens adfærd eller manglende opmærksomhed. Den sidste tredjedel af ulykkerne foregår stort set inden for de fire kategorier, der er beskrevet i bogen.

Højresvingende lastbiler er et kapitel for sig. Der er kommet ekstra spejle på lastbilerne, så chaufførerne bedre kan få øje på cyklister. Men der sker stadig alt for mange alvorlige ulykker. Enten fordi cyklisten placerer sig forkeert i forhold til lastbilen, eller fordi chaufføren endnu ikke har lært at bruge de nye spejle. Det sikreste for cyklisten er at holde god afstand til de højresvingende. Enten ved at holde sig bagved. Eller ved at være foran og synlig.

Forløbets afslutning

Nogle forløb sluttet af med en fælles udflugt eller skovtur. Det kræver naturligvis, at forløbet og undervisningen er kommet så langt frem, at eleverne er i stand til at gennemføre en større cykeltur uden problemer.

Men uanset hvor langt man er kommet, når forløbet standser, er det vigtigt at slutte af med et fællesarrangement af en eller anden slags. Man får mulighed for at samle op, og understrege for eleverne, hvor vigtigt det er at fortsætte.

Hvis man har mulighed for det, og hvis eleverne er kommet langt nok, kan man vælge at afslutte med en cykelprøve. Rådet for Sikker Trafik har materiale til cykelprøver på forskellige niveauer.

6. DET ORGANISATORISKE

Undervisningen foregår i mange forskellige regier, den varetages af folk med meget forskellig baggrund, i forskellige fysiske rammer med forskellige holdstørrelser, kursuslængde osv. osv.

Også de økonomiske forhold er forskellige. Nogle steder er det gratis at deltage, og underviserne er ulønnede. Andre steder betaler eleverne nogle hundrede kr. for et forløb, og underviserne får et honorar, der som minimum dækker de med arbejdet forbundne udgifter. Enkelte steder har man et tilbud til eleverne, der f.eks. hedder: betal 250 kr. og lær at cykle – uanset hvor lang tid det tager.

De fleste undervisningssteder forsøger at klare sig med billige og/eller brugte cykler. Det går også et stykke hen ad vejen. Det er en god ide at have forskellige cykler, så der er noget at vælge imellem. Og det er nødvendigt at have et antal små dame- eller store pigecykler med lav indstigning.

Hvis man på nogen måde kan få råd til det, skal man prøve at købe, låne eller leje nogle nyere cykler af god kvalitet. Det er vigtigt for eleverne, at de undervejs i forløbet oplever, hvordan det er at køre på en kvalitetscykel.

Man har som underviser ikke altid den store indflydelse på, hvordan cykelundervisningen kan foregå. Mange ydre forhold spiller ind. Det gælder også i forhold til kursernes længde og intensitet. Man kan blive dikteret at der skal holdes ti lektioner af 1-2 timers varighed, og så må man jo indrette sig efter det – i første omgang.

Det er imidlertid vigtigt, at relativt korte forløb følges op af nye kurser for øvede, således at rutinedelene og praktisk øvelse i den daglige trafik kan komme med. Ellers kan det vise sig, at undervisningen er spildt, set i forhold til hvor mange der reelt bliver cyklister.

Endelig er der de fysiske rammer. Også her kan man stå i en situation, hvor der ikke er de store valgmuligheder. Men hvis der kan vælges, skal man forsøge at finde områder uden trafik. Det er det vigtigste: et prøveareal, hvor eleverne ikke risikerer, at der pludselig kommer en varevogn eller lastbil om hjørnet.

Nogle elever lægger vægt på, at øveområdet er ugenert. Mange voksne, der skal til at lære at cykle, bryder sig ikke om, at der står tilskuere og ser på dem. I praksis er det dog mest forestillingen om at blive til grin, der er problemet. De steder, hvor man har været nødt til at undervise på offentlige områder, har det vist sig, at der ganske vist er nysgerrige, der stopper op, men at der oftest er tale om opmuntring og støtte frem for latter. Man må prøve sig frem.

Enkelte undervisningssteder er så privilegerede, at de har haft flere typer af øvearealer at vælge imellem. Et græsområde til de indledende øvelser, et ugenert og trafikfrit område til de næste, et område med meget begrænset trafik til de første trafikøvelser osv.

Ikke alle er så heldige. Det korte af det lange: man må forsøge at få det bedste ud af de arealer, man nu engang har adgang til.

7. AFSLUTNING

Der er emner, som ikke er berørt i denne lærervejledning. F.eks. børn på cyklen eller i ladcykler, børn i trafikken, forsikringsspørgsmål i trafikken samt råd og vejledning, når man skal anskaffe sig sin egen cykel.