



PERIODE:

Forår, Sommer, Efterår

VARIGHED:

1 dag, fx fra kl. 9 - 13

MÅLGRUPPE:

7. - 10. klasse
(Max. 11 elever)

Overblik

Styrke **Teknik**

Koncentration

Action

Udholdenhed

Samarbejde **Balance**

Mountainbike

FORMÅL & INDHOLD:

Eleverne får en introduktion til mountainbike og simple teknikker. De får sat deres udholdenhed på prøve, og der kan arbejdes med overblik og samarbejde ved mountainbikeløb og kørsel efter GPS & kort. Vi kører på mountainbikebaner eller i skoven, og eleverne får kendskab til sjove udfoldelsesmuligheder og glæde ved fysisk aktivitet i det fri.

ØKONOMI:

Forløbet er gratis. Transport er pt. udgiftsneutral. Evt. transport bestilles ved booking af forløbet.

DET STILLER UNGDOMSSKOLEN TIL RÅDIGHED:

En uddannet instruktør + mountainbikes, hjelme, GPS og kort.

VIGTIGT AT VIDE:

Medbring udendørs tøj efter vejret, skiftetøj, madpakke og drikkedunk. I tilfælde af meget dårligt vejr kan vi være nødsaget til at flytte aktiviteten til en anden dag. Der køres **ALTID** med hjelm!

TJEKLISTE:

Se tjeklisten for mere info om booking, forsikring og lærerens opgave.

www.esbu.dk