

Hjólalæfingar

Fyrsti hluti

Kríta völundarhús á jörðina

Völundarhús sem síðan er hjólað í gegnum án þess að snerta línurnar. Ágætt að nota einnig flöskur á hornunum sem falla ef þær eru snertar.

Völundarhús úr flöskum

Sama og að ofan nema eingöngu úr flöskum.

Keppni í jafnvægi inn í reitum

Tveir jafnstórir reitir hlið við hlið (ca. 1,5x2,5m) Útsláttarkeppni hver getur staðið kyrrstæður lengst.

Taka upp hluti

Taka á misstóra hluti upp á ferð (allt niður í blýant).

Hjóla á vegg og fara frá aftur

Koma að vegg, hjóla á hann og frá honum aftur án þess að stíga niður.

Hjóla að manni sem bendir til hægri eða vinstri á síðustu stundu

Hjólreiðamaður hjólar að stjórnanda sem bendir til hægri eða vinstri rétt áður en viðkomandi kemur að.

Hjóla í minnkandi hringi á milli flaskna

Stór hringur afmarkaður með flöskum. Hjólað inn í hann, hringinn og út á sama stað. Hringurinn smám saman þrengdur þar til aðeins einn úr hópnum nær að hjóla hann án þess að stíga niður.

Hoppa

Koma hjólandi að hindrun og hoppa yfir (t.d. tvö kútsköft sem liggja á jörðinni, bilið milli smám saman lengt þar til einn stendur eftir).

Fara upp á kant

Fara upp á kant. Byrja á litlum og smástækka.

Fara niður af kanti

Fara niður af kanti. Byrja á litlum og smástækka.

Annar hluti

Leitaræfing

Æfa þriggja manna leitarmyndur á göngutíg/slóða/vegi með 10 eða fleiri vísbendingum.