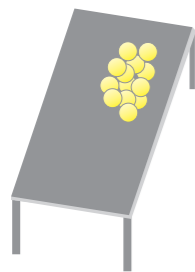


Ta en boll med höger hand



Stanna utan att sätta ned foten
– fortsätt cykla



Vippbräda år 4-6

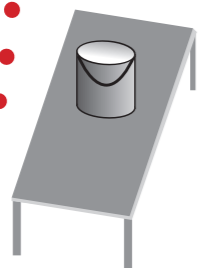


Runda en rockring

Manöverbana år 4-6

Cykelkontroll och eventuellt tvätt

Lägg bollen i hink med vänster hand

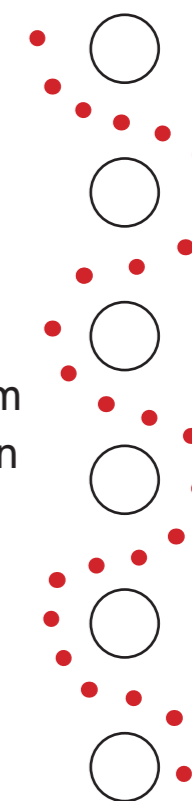


Cykla mellan hopprep så långsamt du kan



MÅL

Slalom mellan koner



10 st koner
1 rockring
ca 2 x 6m hopprep
2 bord

1 hink
ca 10 tennisbollar
1 vippbräda
ev start/mål