



SØNDRE SKOLE

Overbygningsskolen i Hobro

MTB- Søndre Skole - 7. årg.



I dette fag vil vi udforske mountainbikens muligheder - ikke kun som legetøj og motionsredskab, men også som transportmiddel. Vi vil oftest køre i Østerskoven. Du vil komme til at svede! Vi vil arbejde på at forbedre vores fysiske form, og du vil komme til at lære om træningsformer og effekten på kroppen.

Vi vil træne teknik på cyklen, prøve forskellige discipliner inden for mountainbikesporten, og vi vil bruge cyklen til at bevæge os ud i naturen, for at stoppe op for at nyde den i fulde drag.

Hvis du vil være med, er det vigtigt, du hver gang kan medbringe:

- en rimelig mountainbike
- en cykelhjelm

Endvidere anbefales kropsnært cykeltøj. Du skal selvfølgelig også være klar på at være fysisk aktiv hver gang vi mødes.



Mariagerfjord
Kommune

Skolegade 10 · 9500 Hobro · Tlf. 97 11 50 35
hobrosoendreskole@mariagerfjord.dk · www.hobrosoendreskole.dk

