



Danish Freestyle Team og

DFT Aspirant

2026 – 2027

Optagelsesprøve

Kære Unicyklist

Så er det ved at være tid til, igen, at afholde optagelsesprøve til vores freestyle hold Danish Freestyle Team (DFT) og DFT Aspirant.

Herunder finder du info om optagelsesprøven, de forventninger der stilles til cyklisterne (og deres forældre), samt information om holdene generelt.

Du er meget velkommen til at kontakte os, hvis du har spørgsmål.

Det er vigtigt at du (og dine forældre, hvis du er under 18) læser hele brevet, for at få al information med.

Hvor og hvornår

2-4. oktober 2026

Skibby Hallen, Hovedgaden 96, 4050 Skibby





Hvad er DFT?

Danish Freestyle Team (DFT) er landsholdet inden for freestyle-unicykling. Her bestræbes det at samle de bedste freestyle-unicyklister fra hele landet.

DFT er blandt de bedste i verden i disciplinen gruppefreestyle, og har gennem 18 år været i top 3 i gruppefreestyle til VM. Heraf 4 guldmedaljer.

Derfor er målet selvfølgelig også fortsat at udvikle det generelle færdighedsniveau, producere en gruppefreestyle og træne frem mod VM 2028.



Hvad er DFT Aspirant:

DFT Aspirant er holdet hvor du kan forberede dig på den hårde træning og det høje niveau på DFT. Aspirant-træningerne foregår på nogenlunde samme måde som DFT, blot med tilpasset niveau og træningsmængde.

Aspirantholdet samler de cyklister som er godt på vej til at nå niveauet på DFT, men ikke er helt klar endnu. Her vil der være mulighed for at finde ud af, hvad det vil sige at være en del af et hold, som kræver ambitioner og meget træning. På aspirantholdet får du hjælp til at nå målet om at blive optaget på DFT.

Aspirantholdet træner også op til at deltage med deres egen gruppefreestyle til VM 2028.



Begge hold er repræsentanter for unicykelsporten i Danmark, og derfor er det vores pligt at vise sporten frem ude i landet - både online og fysisk til arrangementer.

Vores overordnede mål er at udbrede interessen for unicykling i Danmark, at sætte Danmark på unicykel-verdenskortet, at udvikle og fastholde unge i sporten, samt give dem nogle gode oplevelser.

Derudover vil cyklisterne få en masse inspiration til at tage med hjem i egen klub, så vi også kan hjælpe med udviklingen her.

Læs mere om holdene på www.danishfreestyleteam.dk og www.facebook.dk/danishfreestyleteam





Sæson 26/27

Holdenes cyklister optages for én sæson, som forløber sig til og med sommerferien 2027.

- Alle optages på lige vilkår, og der er ingen aldersbegrænsning.
- DFT har 8 træningsweekender, inkl. 1-2 fælles weekender med DFT Aspirant
- Aspirant har 5 træningsweekender, inkl. 1-2 fælles weekender med DFT

På træningsweekenderne udvikles cyklisternes færdigheder teknisk og konkurrencemæssigt. Personlig udvikling er højt prioriteret, samt at det skal være sjovt at træne.

Metoderne til dette vil bl.a. være holdtræning, deltagernes træning af og med hinanden, trænere udefra, optrædener samt løbende opfølgning og vurdering af dette.





Optagelseskrav DFT

Level 6+ (du skal blot kunne trickene - du behøver ikke at have taget en test)

Derudover forventes det at du kan:

(Listen er ikke i prioriteret rækkefølge)

- Spin (5 omgange)
- 90 unispin til og fra hop på dækket
- Stand up wheel walk 10m + komme op og ned
- Smide sadlen foran og bagved + samle op
- Gliding (inkl. Pull-glide, siddende og stående + komme op og ned i fart)
- 180 unispin
- Bevare overblikket i formationskørsel og selv forstå flowet samt finde din plads på gulvet.
 - Eksempler på formationer kunne være: Clockradio eller to-trins raket.

Ansøgere til DFT skal herudover være i gang med at træne følgende tricks:

(Listen er **ikke i prioriteret** rækkefølge)

- Op og ned fra stand up wheel walk uden hænder
- Op til og ned fra stand up pull-glide uden hænder
- Spin til venstre i 30 sekunder
- Cross over
- 270 unispin
- 360 unispin
- Rolling wrap
- Back roll
- Smide sadlen foran baglæns + samle op
- Stand up pull glide benet ude
- Hand wheel walk



Optagelseskrav DFT Aspirant

Level 4+

Træningen på holdet bliver planlagt med udgangspunkt i at alle kan de tricks der indgår i level 4. Send os endelig en ansøgning hvis du kan tricksene til level 4, men ikke har taget level 4 officielt. Ansøgere skal derudover være i gang med følgende tricks. Tricksene er skrevet i prioriteret rækkefølge:

1. Gå på hjulet (WW)
2. Gå på hjulet med 1 fod
3. Banke sadlen i gulvet
4. Pull-glide siddende
5. 90 unispin op på dækket
6. 180 unispin

Øvrige optagelseskrav for begge hold

Der kigges generelt på (ikke i prioriteret rækkefølge)

- Færdighed på cyklen, samt om der er grundlag for videre udvikling
- Samarbejdsevne
- Færdigheder i forbindelse med rytme og performance
- Gå-på-mod og motivation til at lære nye ting og blive udfordret
- Visioner - mål for sig selv og fælles for holdet
- Modenhed – fx kan ansøgeren klare sig selv på træningsweekenderne

Krav til udtagede cyklister på begge hold

Er der udfordringer med noget af nedenstående, kontakt trænerteamet

- Deltagelse i enten x-style, solo- eller pairfreestyle ved freestyle DM 2027
- Der sættes mål og der sker en udvikling
- Weekenderne og træningerne prioriteres højt
- Cyklisten er medlem af en unicykelklub
- Cyklisten tager færdighederne med hjem i egen klub
- Deltagelse i aktiviteter som er fremmende for sporten i Danmark - fx opvisninger



VIGTIGT →→ Mangler du kun få ting, for at opfylde optagelseskravene?

Send os en ansøgning alligevel!

Nogle gange kan glæden ved sporten, din vilje til at lære og det du kan bidrage med til holdet, være vigtigere end dine tekniske færdigheder på cyklen.

Tidligere cyklister vurderes på deres præstation på optagelsesweekenden, deres indsats og udvikling i tidligere sæsoner, samt deres mål for deltagelse dette år.





Økonomi

Kontingentet for sæsonen er for DFT 1.500 kr. og for Aspirant 850 kr.

Beløbet dækker blandt andet en tøjpakke til både cyklister og trænere. Derudover er det med til at skabe fundamentet for en stabil og bæredygtig trænerstruktur på holdene, hvor vi blandt andet giver godtgørelse til trænere. Det sikrer kvalificeret trænerhjælp, og bidrager til en stærk og sammenhængende træningskultur.

Info til forældre

Vi forventer, at alle cyklister kan tage vare på sig selv i løbet af en træningsweekend, da instruktørernes tid primært er afsat til træningen.

Dette gælder også transport til og fra weekender, da vi ikke kan garantere fælles transport med turledere.

Forældre er velkomne til at være med på sidelinjen på weekenderne.

Krav til forældre:

Holdene drives udelukkende af frivillige, og trænernes tid på weekenderne er afsat til træning og udvikling af cyklisterne. På træningsweekender er tiden knap og vi har meget vi skal nå. Derudover er det vigtigt for os at holde deltagernes udgifter til træningsweekender så langt nede som muligt. Derfor er vi dybt afhængige af jer som forældre til at hjælpe med forplejningen i løbet af en weekend.

Som forælder til en cyklist på et af de to hold forpligter du dig til at hjælpe med madlavningen på weekenderne på det tilhørende hold. Der bliver lavet en vagtplan i samarbejde med jer, og man kan altid bytte indbyrdes derefter.

Der vil være mulighed for cyklister at tage andre opgaver, hvis man fx er over 18 og uden mulighed for forælder-deltagelse.

Yderligere hjælp

Hvis du har lyst til at hjælpe med andre ting omkring holdene, tager vi imod med åbne arme. Tag fat i bestyrelsen eller skriv en mail på danishfreestyleteam@gmail.com





Til optagelsesprøven:

Unge under 16 år skal have en forælder eller klubrepræsentant med om søndagen (**kl. 10:00 – 12:00**), såfremt ansøgeren skal have oplyst, om vedkommende er optaget på et af holdene. Har vedkommende ikke en repræsentant med, vil der efterfølgende blive sendt en mail til ansøger og dennes forældre om resultatet af optagelsesprøven.

Vær desuden opmærksom på at der i løbet af optagelsesweekenden vil være kortere 1:1-samtalerne med cyklisterne, hvor der vil blive talt om motivation og mål. Disse samtaler er som udgangspunkt uden en forælder- eller klubrepræsentant.

Ansøgning

For at blive taget i betragtning til holdene, skal vi have din ansøgning **senest 13. september 2026**

→ Efter 13. september får du en invitation med detaljer og tilmeldingslink til selve optagelsesweekenden.

Ansøgningsskemaet findes her:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeMOB6nAMjwNu9do0xj723e4KyeclCLuOLBQJK5U14h6EPGHw/viewform?usp=sharing&oid=109762135212403078739>

Når du har sendt dit ansøgningsskema, modtager du en bekræftelse på mail (husk at kigge i spam). Som udgangspunkt er du automatisk inviteret til optagelsesprøve, og får ikke et personligt svar på din ansøgning.

Efter ansøgningsfristen modtager du en invitation til optagelsesprøven med link til tilmelding.

Spørgsmål omkring DFT, DFT Aspirant og optagelsesprøven er meget velkomne, og kan rettes til:

DFT: danishfreestyleteam@gmail.com

DFT Aspirant: dftaspirant.traener@protonmail.com

eller

Tania Olsen – Tlf: 25 36 54 57



Vi glæder os til at se jer! 😊

Venlig hilsen DFT- og DFT Aspirant trænerne

