

20 CYKELLEGE

– MERE SJOV CYKELTRÆNING FOR ALLE BØRN

**FØRST CYKELSIKKER!
- SÅ TRAFIKSIKKER!**



20 CYKELLEGE

– MERE SJOV CYKELTRÆNING FOR ALLE BØRN

20 CYKELLEGE

– MERE SJOV CYKELTRÆNING FOR ALLE BØRN

Udarbejdet af Cyklistforbundet
med støtte fra TrygFonden

3. udgave. 1. oplag 2017

Redaktion:
Grete Møller Andersen
Balder Brøndsted
Erik Nielsen
Mai-Britt Aagaard Kristensen
Kia Johansson

Tegninger og layout: Maria Tran og Kia Johansson
Tryk: Jørn Thomsen/Elbo A/S

© Cyklistforbundet
Materialet må frit kopieres til undervisningsbrug – med kildehenvisning.
Anden gengivelse af tekst, illustrationer mv. må kun ske efter aftale med udgiveren.

Rømersgade 5-7
1362 København K
Tlf. 33 32 31 21
post@cyklistforbundet.dk
www.cyklistforbundet.dk

ISBN: 978-87-7897-028-2



INDHOLDSFORTEGNELSE

SIDE

04	FORORD
06	BLIV CYKELSIKKER MED CYKELLEG
07	I SKOLEN OG INSTITUTIONEN
08	KOM GODT I GANG MED CYKELLEG
10	SÅDAN BRUGER DU BOGEN
11	LEGEOVERSIGT
12	20 CYKELLEGE
52	MERE INSPIRATION OM BØRN OG CYKLING
53	BLIV MEDLEM AF CYKLISTFORBUNDET

FORORD

De fleste af os, der er voksne i dag, kan tænke tilbage på en barndom med cyklen som et naturligt omdrejningspunkt. Der blev leget på cykel med områdets børn i baggårde og på villaveje, og mange af os cyklede i en tidlig alder til skole og til fritidsaktiviteter. Intet giver frihed, selvstændighed og glædesbobler i maven som at suse afsted med vind i håret på en cykel i en stor og spændende verden.

De sidste 30 år er andelen af børn, der bliver kørt i bil til skole, steget med 200%. Og hvor det i 1990'erne var 7 ud af 10 børn, der selv cyklede til skole, er det i dag godt 5 ud af 10 børn. Det har betydning for børns læring og trivsel og de mange helbredsmæssige følger af stadigt mere stillesiddende børneliv. Det er også en alvorlig trussel mod den generelle folkesundhed, for klimaet og for trængslen i byerne – for ikke at tale om den stolte danske cykelkultur.

Børn, der i en tidlig alder får grundlagt en glæde ved bevægelse og fysisk aktivitet, vil mere naturligt holde fast i cyklen, når de stillesiddende aktiviteter senere begynder at fylde mere i deres hverdag. De vil også være mere tilbøjelige til at vælge cyklen som voksne. Derfor arbejder Cyklistforbundet for, at børn lærer og oplever, at det er sjovt og giver frihed og selvstændighed at kunne transportere sig selv på cykel – og at cyklen er en kilde til gode oplevelser hele livet igennem.

Cykelleg er det første skridt til at kickstarte cykelglæden og blive en sikker cyklist. Et barn, der er optaget af at holde balancen og holde fødderne på pedalerne, er ikke klar til at blive sluppet ud i trafikken, hvor det skal kunne koncentrere sig om, hvad der sker omkring det. Men kan man først fange sæbebobler og lave ringridning på cyklen, har man pludselig overskud til at holde øje med de andre trafikanter. Og så er man godt på vej til at blive en trafiksikker cyklist.

Denne bog er primært til dig, der er forælder til et barn, der er ved at lære at cykle, eller dig arbejder med børn i daginstitutioner eller skoler og savner

inspiration til, hvordan du kan bruge cyklen i dit faglige arbejde. Cykelleg henvender sig primært til børn i alderen 2-12 år, men mange større børn har i dag en for dårligt udviklet motorik, og de vil også kunne få gavn af cykellegene. Endelig kan cykelleg bruges til voksne, der kommer fra et hjem eller en kultur, hvor der ikke blev cyklet, eller til ældre cyklister, som har behov for at genoptræne deres cykelsikkerhed.

Bogen beskriver 20 cykellege, som er nemme at sætte i gang, og som kan varieres og tilpasses til børnenes alder og kunnen. På www.cykelleg.dk finder du bl.a. små film, der viser, hvordan cykellegene leges med førskolebørn og børn i indskoling.

Rigtig god fornøjelse!



BLIV CYKELSIKKER MED CYKELLEK

At blive sikker på en cykel kommer ikke af sig selv. Det kræver øvelse. Men den traditionelle cykeltræning med kosterkaftet hjemme på villavejen går nogle gange i hårnkude til stor frustration for både børn og forældre. Med cykelleg fjernes fokus fra selve det at træne, for cykelleg handler først og fremmest om at have det sjovt. Men cykelleg lærer også børn alt det, de skal kunne, før de skal ud i trafikken. Børn bliver mærkbart bedre til at cykle efter få timers cykelleg. De lærer bl.a.:

- At holde balancen på cyklen ved forskellige manøvrer
- At bremse sikkert
- At se sig til siden og tilbage uden for meget slinger
- At give tegn

De bliver kort sagt det, vi i Cyklistforbundet kalder cykelsikre. Og det skal man være for at have overskud til at huske på færdselsregler, aflæse andre trafikanter m.m., når man senere skal ud i trafikken.

Tip: Starter barnet med en løbecykel, behøver det ofte hverken støttehjul eller kosterkaft, når det får sin første rigtige cykel.

“VI CYKLER TIL SKOLE HVER DAG I MYLDRETIDEN I KØBENHAVN, OG DET TROR JEG KUN HAR KUNNET LADE SIG GØRE, FORDI HAN ER BLEVET SÅ SIKKER OG HAR TRÆNET SÅ MEGET I BØRNEHAVEN.”

- MOR TIL DRENG PÅ 7 ÅR



I SKOLEN OG INSTITUTIONEN

Men cykelleg kan meget mere end at lære børn at cykle. Cykelleg øger barnets selvværd og selvtillid og styrker dets udvikling både fysisk, psykisk, kognitivt og socialt.

I børnehaven kan cykelleg bruges til at arbejde med målene i de seks læreplanstemaer. Cyklen er jo et selvskrevet redskab til at arbejde med krop og bevægelse, for der er masser af motorik i at lære at styre sådan en cykel. Men cykelleg kan også bruges til at arbejde med fx sociale kompetencer og sprog.

I skolen vil cykelleg være en oplagt aktivitet i idrætstimerne. Men cykelleg kan faktisk også bruges til at arbejde med fag som dansk og matematik og dermed få mere fysisk aktivitet ind i skoledagen. Kombiner fx legen Poste Breve med regning eller Navnestafet med stavning.

“DET HAR SKABT ET FANTASTISK FÆLLESSKAB I GRUPPEN.”

- BØRNEHAVEPÆDAGOG

“CYKELLEK SIKRER BEVÆGELSE OG AFVEKSLING I SKOLEDAGEN OG BRUGES TIL AT GØRE ALLE ELEVER CYKELSIKKRE, SÅ VI KAN TAGE PÅ CYKELEKSKURSIONER ALLEREDE FRA 2. KLASSE.”

- SKOLELÆRER

“DET ER EN RIGTIG GOD MULIGHED FOR AT ARBEJDE MED EN ANDEN SIDE AF BØRNEBENS MOTORIK.”

- BØRNEHAVEPÆDAGOG



KOM GODT I GANG MED CYKELLEGE

HVOR KAN I LEGE?

Cykkelleg skal altid foregå på et trafikfrit og helst asfalteret område fx en legeplads, skolegård, en afspærret parkeringsplads eller en offentlig plads i byen.

BARN, CYKEL OG HJELM SKAL PASSE SAMMEN

Det er vigtigt, at cyklen passer til barnet, som skal kunne nå jorden med flad fod. Cykellegene udfordrer vores cykelevner, og nogle gange ryger balancen. Så husk at få cykelhjelm på og spændt rigtigt, når I leger. På www.cyklistforbundet.dk/boerncykler finder du en guide til, hvordan du indstiller cykelhjelm korrekt.

SKRAMMER

Cykkelleg kan godt give skrammer, men ikke mere end andre fysiske lege. Så hav trøst og plaster parat, hvis nogen kører galt, og husk – hellere 100 styrt på legepladsen end ét i trafikken.

REKVISITTER

Cykkelleg behøver ikke at være det store udstyrsstykke. Med nogle få redskaber er I klar til de fleste lege i bogen:

- Aktivitetsringe kan bruges til at markere legearealet, som stafet, og man kan cykle hen over dem uden at vælte. Fås hos Trommus. www.trommus.dk
- En masse bløde, farvede legebolde, som bl.a. kan bruges i fangelege, og som også er en nem måde at få lidt matematik ind i legen. BR og TOYS”R”US forhandler poser af 100 stk.
- Sæbeboblevand og en håndholdt sæbeboblemaskine, så man kan blæse mange bobler på samme tid. Fås bl.a. i BR og TOYS”R”US i mange varianter.
- Kridt til at tegne banen op.
- Billedlotterispil, der er lavet til udendørs brug. Fås hos www.tiptaptudse.dk

Hvis I ikke har præcis disse redskaber, har I sikkert noget andet, som kan fungere lige så godt. Brug fantasien og prøv jer frem.

3 STÆRKE TIPS TIL DIG, DER LEDER LEGEN

1) Tag ansvar for legen: Hvis legen ikke fungerer, så gør arealet mindre eller større, brug andre rekvisitter, juster i reglerne eller gentag legen til alle har forstået den. I alle 20 lege har vi givet ideer til, hvordan legen kan justeres. Og husk at ungerne nok skal følge trop, hvis den, der sætter legen i gang, gør det med glæde, kraft og begejstring!

2) Alle kan være med: Nogle børn har brug for at se en leg lidt an, inden de deltager aktivt. Vær nysgerrig, tilbyd støtte, foreslå alternative deltagelsesmåder (fx være med til at kaste boldene sammen med den voksne) og giv måske et venligt puf på det rigtige tidspunkt. Så sker der som regel det, at barnet lige så stille melder sig på banen.

3) Refleksion og dialog: Tal med børnene om deres legeoplevelser fx om, hvad der var let og svært, hvordan man starter og bremser, hvordan man undgår at køre ind i hinanden, osv. Det gør børnene bevidste om den viden og de færdigheder, de har opnået i cykellegene. Men gør det kort, så dialogen ikke bryder flowet. Det er legen, der skal fylde mest!

SÅDAN BRUGER DU BOGEN

På de næste sider finder du beskrivelser af 20 cykellege. Alle legene kan leges med én voksen. Men i nogle lege er der flere roller, som kan besættes af enten flere voksne eller nogle af børnene.

I legeoversigten finder du anbefalinger til antal af børn, aldersgruppe, osv. ligesom legene, der er særligt velegnede til fx dansk- og matematikundervisning i skolen er markeret.



Antal deltagere



Minimum alder



Egnet til undervisning

Legene er inddelt i fire kategorier: motorik, fangelege, kognition og samspil. De letteste lege i hver kategori kommer først.

Legebeskrivelserne er tænkt som inspiration. Det er op til dig, som leder legen, at afprøve, hvad der fungerer bedst for dig og din målgruppe med de fysiske rammer og rekvisitter, I har til rådighed. Så opfind gerne jeres egne varianter eller helt nye lege!

LEGEOVERSIGT

SIDE

12	FANGE SÆBEBOBLER	1 person 2 år abc
14	FORHINDRINGSBANE	1 person 2 år abc
16	CYKELSAFARI	6 personer 2 år
18	CYKELSTOPDANS	2 personer 3 år abc
20	RINGRIDNING	6 personer 4 år
22	CIRKUSHESTE OG DOMPTØR	4 personer 4 år
24	BREMSESPOR	1 person 4 år
26	HALEFANGER	4 personer 2 år
28	KANONKONGEN SÆNKER SKIBE	4 personer 3 år abc
30	KILDEDILLEN	4 personer 3 år
32	ÆBLEROV MED TRAFIKLYS	4 personer 4 år abc
34	FOLK SOM CYKLER RUNDT	6 personer 4 år
36	MUS OG LØVER	4 personer 4 år
38	POSTE BREVE	6 personer 4 år abc
40	TRAFIKBANKO	4 personer 3 år abc
42	MYLDRECYKLING	2 personer 4 år
44	KONGENS EFTERFØLGER	2 personer 5 år
46	NAVNESTAFET	6 personer 5 år abc
48	DRILLECYKLING	6 personer 7 år
50	FARVEL OG TAK	8 personer 7 år

Motorik

Fangelege

Kognition

Samspil

FANGE SÆBEBOBLER



SÅDAN

Legeinstruktøren får sæbebobler til at svæve rundt på hele legeområdet. Legen går ud på at fange så mange sæbebobler som muligt. Først med hænderne og derefter med fødderne, cykelhjelm, cykelhjulene osv. Hvis det er vindstille kan man også køre over de sæbebobler, som ligger stille på jorden.

Tip: Det er som regel en god idé, at instruktøren bevæger sig rundt på legearealet, så sæbeboblerne bliver spredt, og så cyklisterne hele tiden skal holde sig vågne og orientere sig efter, hvor boblerne kommer fra.

IDÉER TIL LEGEUDVIKLING

Forenkling: Cyklisterne skal ikke fange sæbeboblerne men kører bare rundt imellem dem.

Udvikling: Cyklisterne skal tælle hvor mange sæbebobler de kan fange. Børn over seks år kan gå sammen i makkerpar og tælle, hvor mange de kan fange tilsammen.

Variation: Brug redskaber til at slå til sæbeboblerne, fx fluesmækkere, sammenrullede aviser el.lign.

DET ØVER CYKLISTERNE

- At kigge op mens de cykler
- At køre med en hånd
- At lære navne på krops- og cykeldele



FORHINDRINGSBANE

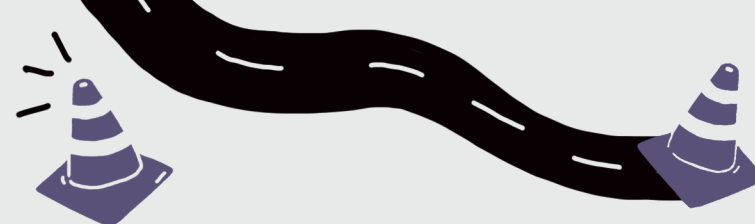


REKVISITTER

Kegler, aktivitetsringe, spande, kridt m.m. Eventuelt et langt stykke stof til at lave cykeltunnel, en vandforstøver til at lave regn med eller trommer, grydeskeer, pinde m.m. til at lave "cykelmusik".

FORBEREDELSE

Brug gerne et område med små bakker og forskelligt underlag – fx græs, sand, små vandpytter, mudder osv. Lav en alsidig forhindringsbane med sving, slalom, smalle steder, brede steder, steder hvor man skal køre langsomt og steder hvor det bare gælder om at køre stærkt. Der kan også være levende forhindringer i form af voksne eller børn, der laver regnvejr med vandforstøver, kaster med bolde, laver cykeltunneler med tæpper eller faldskærm osv. Kun fantasien sætter grænser.



SÅDAN

Lad børnene cykle gennem de mange forhindringer i deres eget tempo. Banen skal være ensrettet, så der ikke bliver for meget kaos – men man må gerne overhale og springe forhindringer over, så længe det ikke generer de andre børn.

DET ØVER CYKLISTERNE

- At manøvrere på cyklen
- Opmærksomhed og reaktionsevne
- At blive bedre gennem fordybelse og gentagelse

Tip: Kør eller løb selv en tur igennem banen, så alle børnene har set og forstået, hvordan de skal køre.

IDÉER TIL LEGEUDVIKLING

Forenkling: Drop forhindringerne og marker bare en bane, som cyklisterne kan køre rundt på.

Udvikling: Børnene skal fragte ringe eller andet rundt og aflevere dem et bestemt sted (se også Ringridning).

Variation: Alle får en pind, grydeske el.lign. og spiller "cykelmusik" på rør, skrældespande, skilte osv. mens de cykler.

CYKELSAFARI



REKVISITTER

Kridt eller små aktivitetsringe.

FORBEREDELSE

Tegn små kridtcirkler rundt på legearealet eller brug aktivitetsringe. Antallet af cirkler skal svare til halvdelen af deltagerne.

SÅDAN

Halvdelen af børnene stiller sig i hver deres cirkel uden cykel. De rækker hænderne frem foran kroppen og leger forstenede aber, tigre og andre jungledyr. Resten af børnene cykler rundt imellem dem, og prøver at klappe i "jungledyrenes" hænder. Hvis det lykkes at ramme, bliver dyret levende og opfører sig og lyder som sit dyr. Dyret bliver dog stående i ringen og forstener igen efter nogle sekunder – men kun indtil næste klap. Efter noget tid bytter dyr og cyklister roller. Junglen kan erstattes med andre universer, fx eventyrland med trolde og hekse, monsterland med uhyrer eller juleland med nisser og engle.

DET ØVER CYKLISTERNE

- At cykle langsomt og manøvrere imellem forhindringer
- At køre med én hånd
- Fantasi og mod til at vække dyrene til live

Tip: Hvis legeinstruktøren også er et dyr og tør opføre sig rigtig sjovt og fjollet, smitter det af på børnene, så de også tør slippe sig mere løs.

IDÉER TIL LEGEUDVIKLING

Forenkling: Statisterne er bare sig selv, og børnene hilser på dem med "high fives" eller vink.

Udvikling: Cyklisterne kører et par stykker sammen rundt i små slangeformationer, hvor den forreste styrer og de andre følger efter.

Variation: En af statisterne er monster men børnene ved ikke hvem. De andre er bare fredelige træer der drejer når man klapper dem i hænderne. Når man rammer monstret vågner det med et brøl og løber ud for at fange børnene. Hvis man bliver fanget skal man være statist i næste omgang.



CYKELSTOPDANS



REKVISITTER

En tromme og små farvede aktivitetsringe.

FORBEREDELSE

Fordel ringene ud over legearealet med god afstand imellem. Cyklisterne stiller sig klar med forhjulet i hver deres ring.

Tip: Start med at gentage de samme simple kommandoer et par gange, så du kan vurdere børnenes niveau og se, hvilke udfordringer de har brug for.



DET ØVER CYKLISTERNE

- At starte og stoppe
- Rum- og retningsfornemmelse
- At forstå og adlyde kollektive beskeder

SÅDAN

Når den voksne spiller tromme, skal børnene cykle rundt mellem ringene. Når trommen stopper, skal de cykle tilbage til deres ring og parkere forhjulet i den. Når alle har forstået legen, kan du give nye kommandoer: Næste gang trommen stopper, skal børnene fx parkere baghjulet i ringen, cykle med en ring på hovedet eller på foden, stå i en ring og løfte cyklen osv. Du kan også give opgaver, som skal løses mens trommen spiller – fx skal man cykle ud og røre alle de blå ringe med venstre fod, cykle rundt om så mange ringe som muligt, køre rundt og give "high fives" til hinanden eller indsamle ringe og hænge dem på styret.

IDÉER TIL LEGEUDVIKLING

Forenkling: Lav legen uden ringe, hvor man bare skal stoppe, når trommen stopper.

Udvikling: Gør arealet mindre, så det bliver sværere at køre rundt imellem hinanden.

Variation: Orienteringsstøpleg, hvor alle fx cykler hen til en lygtepæl. Eller cykelakrobatik, hvor man fx har venstre fod på sadlen eller står på bagagebæreren.



RINGRIDNING



REKVISITTER

Aktivitetsringe – minimum en pr. par.

FORBEREDELSE

Afmærk en stor cirkel. Den skal være så stor, at halvdelen af børnene kan stå langs kanten med ca. tre meters mellemrum.

SÅDAN

Inddel børnene i par. En fra hvert par stiller sig på kanten af cirklen med en ring i den ene hånd. De andre børn cykler rundt inde i cirklen. Når et barn cykler forbi sin makker, skal han eller hun forsøge at gribe ringen. Lykkes det, cykler han en runde med ringen og afleverer den til sin makker igen. Hvis det ikke lykkes, forsøger man bare igen næste gang, man cykler forbi sin makker. Efter noget tid skiftes retning, og cyklister og ringholdere bytter roller.

DET ØVER CYKLISTERNE

- Præcision
- At cykle med en hånd
- At orientere sig i bevægelse og sætte farten ned

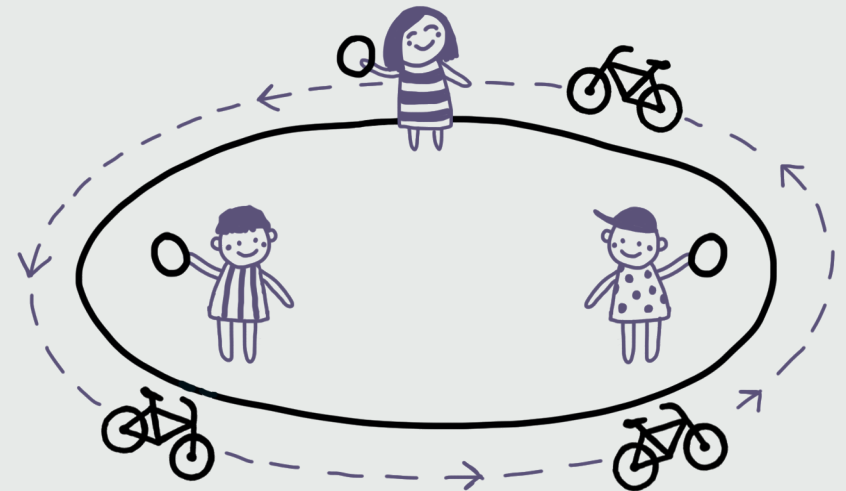
Tip: Hvis cyklisterne støder ind i hinanden, gøres cirklen større, så makkerne kan stille sig med større afstand.

IDÉER TIL LEGEUDVIKLING

Forenkling: Alle cykler – undtagen to voksne (evt. en voksen og et barn), som står på hver deres side af cirklen. Den ene deler ringe ud til cyklisterne, mens den anden tager imod ringene.

Udvikling: Hvis de stående makker hele tiden bytter plads, bliver det sværere for cyklisterne.

Variation: De stående makker giver cyklisterne nye opgaver hver gang de passerer – fx "kør med en hånd", "kør slalom", "kør langsomt", "læg ringen på cykelhjelm", "sæt ringen på styret" osv.



CIRKUSHESTE OG DOMPTØR



REKVISITTER

Kridt og en pisk (en pind med en snor i enden). Evt. trommer til "cirkusorkester".

SÅDAN

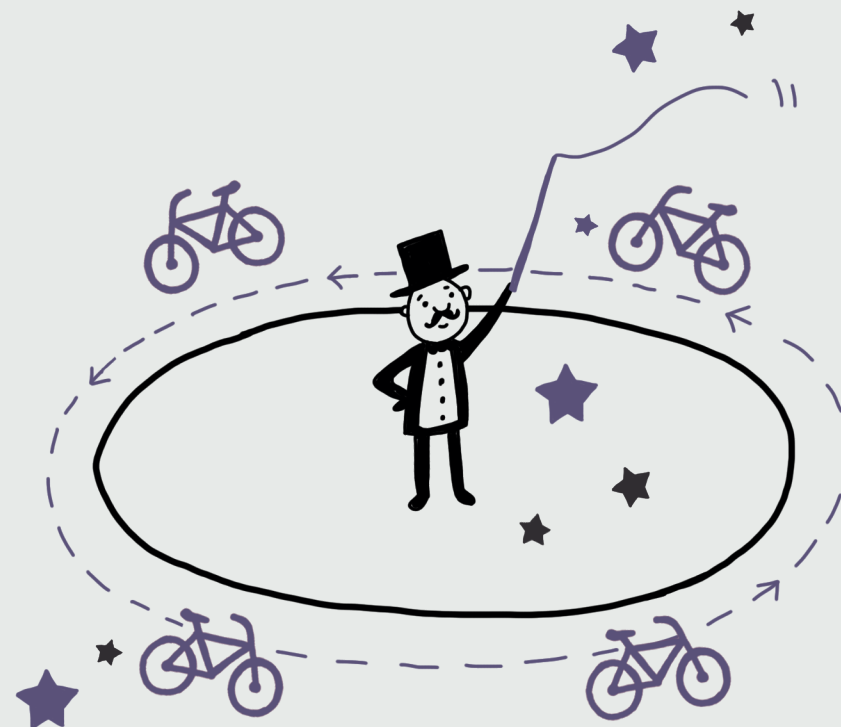
Den voksne er en domptør, der står i midten af manegen med sin pisk. Børnene er cirkusheste og de skal følge domptørens kommandoer:

- "Cirkel" = kør rundt på banen.
- "1-2-3-stop" = brems cyklen og sæt fødderne på jorden.
- "Zigzag" = kør zigzag mellem manegens inder- og ydercirkel.
- "Vrinsk" = vrinsk i kor så højt I kan.

Find selv på flere kommandoer eller giv specifikke opgaver – fx at alle pigerne skal køre "løbehjul", alle dem under seks år skal slå sig selv på hovedet med højre hånd osv. Legen slutter med kommandoen "center" – det betyder, at børnene drejer sig mod midten, standser og stejler med cyklerne.

DET ØVER CYKLISTERNE

- At kunne skifte mellem forskellige formationer og bevægelser
- At forstå og følge kollektive beskeder – og rette ind efter gruppen
- At opdage nye færdigheder hos sig selv og hinanden



Tip: Hvis der er mange børn, kan halvdelen være publikum, der hujer og klapper – eller de kan være et cirkusorkester, der trutter og trommer.

IDÉER TIL LEGEUDVIKLING

Forenkling: Brug kun de to kommandoer "start" og "stop"

Udvikling: Lad børnene skiftes til at overtage rollen som domptør.

Variation: Lav en cirkusforestilling, hvor børnene finder på deres egne numre, som de viser for hinanden. Sørg for trommehvirvel og stor applaus.

BREMSESPOR



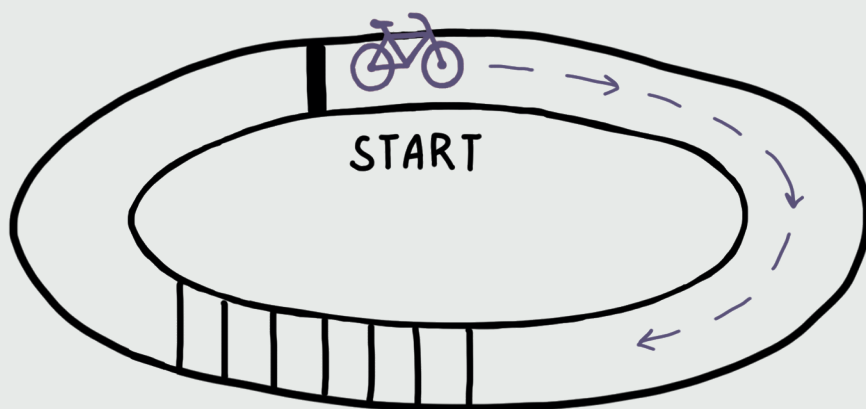
REKVISITTER

Kridt eller pind til at tegne streger på asfalten/i jorden.

FORBEREDELSE

Brug gerne et område, der går lidt ned af bakke evt. med grusunderlag. Marker en stor oval bane. I den ene ende markeres en startlinje. I den anden ende tegnes tydelige streger på tværs. Der skal være minimum en meters afstand mellem stregerne, så børnene selv kan vælge, hvilken streg de vil bremse henover.

Tip: Legen er bedst med fodbremse. Lad cyklisterne starte med at teste bremsespor én ad gangen, så de ved hvordan det føles, inden de skal køre på banen.



DET ØVER CYKLISTERNE

- At bremse med præcision og holde balancen
- At turde cykle stærkt og bremse pludseligt op
- Opmærksomhed på medcyklistere

SÅDAN

Det gælder om at lave så mange bremsespor henover stregerne, at de bliver visket ud. Børnene stiller sig klar ved siden af hinanden med deres cykler. Send dem afsted med lidt afstand, så de ikke kører ind i hinanden. Der skal god fart på cyklen, og børnene bestemmer selv, hvilken streg, de vil bremse henover. Når stregerne er væk – eller næsten væk – går alle over og beundrer de fine bremsespor.

IDÉER TIL LEGEUDVIKLING

Forenkling: Undlad at tegne en bane. Lad børnene cykle lige ud og bremse når de selv er klar.

Udvikling: Lav bremsespor konkurrence hvor det gælder om at lave de længste bremsespor.

Variation: Vandbremsespor. Lav bremsespor når det har regnet eller hæld selv vand ud på banen.

HALEFANGER



REKVISITTER

Haler - fx bånd i forskellige farver. Minimum dobbelt så mange bånd, som der er børn. Kridt eller kegler. Evt. flere voksne.

FORBEREDELSE

Afgræns legeområdet. Udpeg to eller flere "fangere", som stiller deres cykel til side. Resten af børnene bliver på cyklerne og får hver især udleveret en hale, som monteres bagpå i kraven eller buksekanten. Den voksne er haleholder og holder en pose med ekstrahaler.



SÅDAN

Cyklisterne skal undgå at få snuppet deres hale af halefangerne. Hvis de mister halen, kører de hen til haleholderen og får en ny hale. Halefangerne afleverer løbende halerne til haleholderen, så der hele tiden er haler nok at dele ud af. Legen fortsætter, indtil halefangerne ikke kan løbe mere. Der udpeges nye halefanger, og legen kan starte forfra.

Tip: Giv plads til dem, som ikke har lyst til at få taget deres hale. Efter nogle gentagelser vil de også være klar til at deltage fuldt ud.

DET ØVER CYKLISTERNE

- At blive ved med at cykle i lang tid
- At kunne orientere sig og styre cyklen samtidig med at man er opmærksom på sin egen bagside
- At kunne klare at få taget sin hale

IDÉER TIL LEGEUDVIKLING

Forenkling: Det er kun den voksne, der stjæler haler.

Udvikling: Børnene skal stjæle haler fra hinanden mens de cykler (kun for de meget cykelsikre!).

Variation: Halefangerne får tildelt hver deres farve bånd, som viser, hvilken farve haler, de er på jagt efter. Når man har fået stjålet sin hale, vælger man en anden farve hale end den, man havde før. Små børn må dog gerne vælge den samme farve igen.

KANONKONGEN SÆNKER SKIBE



REKVISITTER

Kridt og ca. 100 små lette bolde.

FORBEREDELSE

Tegn en cirkel midt på banen, ca. en meter i diameter. Det er kanonkongens skib. Tegn evt. skibe og bølger for at markere havet.

SÅDAN

Kanonkongen – den voksne – stiller sig inde i cirklen og kaster ”kanonkugler” ud mod børnene, der er små skibe. Børnene cykler rundt om kanonkongen i samme retning og bestemmer selv, hvor tæt på de vil køre. Når et ”skib” er blevet ramt, hopper barnet af cyklen og ”svømmer” tre gange rundt om den, før han eller hun cykler videre. Kanonkongen sørger for, at alle bliver ramt flere gange. Når der ikke er mere ammunition, cykler børnene ud og henter alle boldene, og legen kan begynde forfra. Du kan opmuntre børnene til at blive på cyklerne, når de samler bolde ind, og de må gerne bruge bagagebærer, cykelkurv o.l. I næste runde cykler børnene i modsat retning.

DET ØVER CYKLISTERNE

- Mod til at køre i et kaotisk rum
- At styre cyklen mens man holder øje med omgivelserne
- At tænke taktisk og lave tempo- og retningsskift for at undgå kanonkuglerne

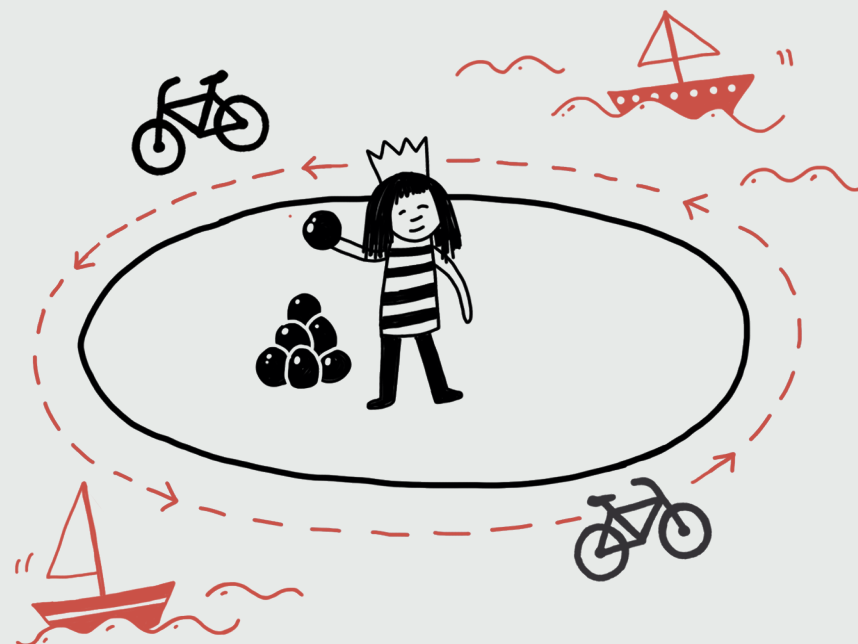
IDÉER TIL LEGEUDVIKLING

Forenkling: Der er ingen straf, når man bliver ramt – man cykler bare videre.

Udvikling: Kanonkongen kan have hjælpere i ydercirklen, så man kan blive beskyttet fra begge sider.

Variation: Find på nye straffe – fx at man skal hoppe over cyklen, mens man råber ”jeg elsker at cykle!”.

Tip: Respekter hvis der er cyklister, som ikke har lyst til at blive ramt. Lad dem køre ude i periferien, så vover de sig som regel tættere på helt af sig selv.



KILDEDILLEN



REKVISITTER

Kridt og en sammenrullet avis.

FORBEREDELSE

Tegn to parallelle streger med cirka 30 meters afstand. Alle børnene skal kunne stå ved siden af hinanden med deres cykler bag begge streger.

Tip: Det er vigtigt at børnene forstår, at de skal standse, når de er nået om bag ved hellestregen.



SÅDAN

Den voksne er "kildedillen", der står midt på banen med ryggen til børnene. Kildedillen råber: "Cyklister frem for en kildedille KØR!" Børnene skal nu cykle ned bag den fjerneste kridtstreg uden at blive fanget af den voksne. Du må først begynde at fange bytte, når du kan se børnene ud af øjenkrogen, og du "fanger" et barn ved at slå med avisen på bagagebæreren. Det fangede barn får en kildetur, når alle er nået i helle. Man må selv bestemme, hvor på kroppen man vil kildes henne – og hvis man slet ikke vil kildes, bliver det selvfølgelig også respekteret. Efter kildeturen kan en ny omgang begynde.

DET ØVER CYKLISTERNE

- Rum- og retningsfornemmelse
- At styre cyklen i højt tempo og med højt spændingsniveau
- At acceptere at man bliver fanget

IDÉER TIL LEGEUDVIKLING

Forenkling: Kildedillen løber bare rundt og er lidt farlig og spændende uden at fange nogen.

Udvikling: Indsæt en ekstra kildedille, og del cyklisterne op i to grupper, som starter fra hver sin linje. Kildedillerne står på midten ryg mod ryg og er klar til at fange dem, der kommer kørende bagfra.

Variation: Når man bliver fanget, bliver man selv en kildedille. Legen fortsætter til alle er fanget.

ÆBLEROV MED TRAFIKLYS



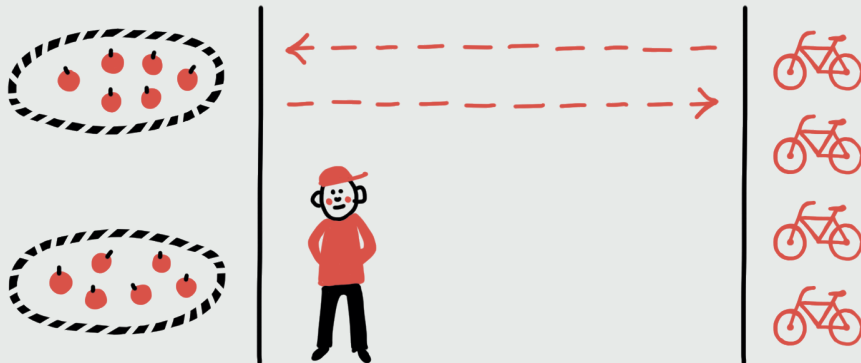
REKVISITTER

Kridt, en masse små bolde, 3-4 hulahopringe og en stor spand. Evt. signalskilte i grøn og rød, politikasket og gul vest.

FORBEREDELSE

Tegn en bred vej med to parallelle linjer med 15-20 meters afstand. Der skal være plads til, at alle børnene kan stå ved siden af hinanden bag hver linje. Bag den ene linje ligger "æbleplantagen" – her placeres hulahopringe med bolde i. Bag den anden linje ligger startområdet, og her placeres spanden. Børnene stiller sig klar ved siden af hinanden bag startlinjen. Den voksne er færdselsbetjent, der står klar inde på "vejen" – foran æbleplantagen.

Tip: Hvis færdselsbetjenten bruger uniform og signalskilte, bliver legen endnu mere livagtig og spændende.



SÅDAN

Legen går ud på at hente så mange "æbler" som muligt, men for at komme til æbleplantagen skal man krydse en befærdet vej. Først når færdselsbetjenten råber "Grønt lys kør!" må alle cykle. Når instruktøren råber "1-2-3-rødt lys stop!", skal alle stoppe. Hvis man ikke stopper hurtigt nok, skal man stå af cyklen og gå en gang rundt om den, mens man råber "Rødt lys stop!" Når børnene når frem til æbleplantagen, må de tage så mange æbler som muligt og derpå cykle hjem og putte æblerne i spanden. På hjemturen gælder de samme regler. Legen fortsætter, indtil plantagen er tømt for æbler og spanden er fuld. En ny runde kan begynde.

DET ØVER CYKLISTERNE

- At bremse
- At forstå og respektere færdselssignaler
- At være opmærksomme og reagere hurtigt

IDÉER TIL LEGEUDVIKLING

Forenkling: Lav legen uden færdselsregulering, så børnene bare skal køre frem og tilbage og hente bolde.

Udvikling: Udpeg nogle af børnene til at stå langs banen og være biler, der kaster bolde efter cyklisterne. To andre børn er ambulancer. Hvis man bliver ramt, skal man stå af cyklen og lægge/ sætte sig og vente på, at ambulancen kommer og genopliver én med usynlig liv-op-medicin.

Variation: Opdel børnene i hold med hver deres æblespand. Det gælder om at samle flest æbler.

FOLK SOM CYKLER RUNDT



REKVISITTER

Spand eller taske med 10-20 stk. små, lette bolde.

FORBEREDELSE

Tegn to parallelle streger med 25-30 meters mellemrum. Alle børnene skal kunne stå ved siden af hinanden med deres cykler bag begge streger. Midt på den ene langside afmærkes et område til boldkastere og "hospital". Her placeres spanden med bolde.

DET ØVER CYKLISTERNE

- At vurdere afstand og hastighed
- At placere sig taktisk og undgå forhindringer i høj fart og spænding
- At turde at cykle gennem en boldregn

IDÉER TIL LEGEUDVIKLING

Forenkling: Tril boldene i stedet for at kaste dem. Fjern reglen om at der sker noget, hvis man bliver ramt.

Udvikling: Når man bliver ramt, skal man selv være boldkaster i næste omgang.

Variation: Find selv på andre remser og historier, der passer til legen.

SÅDAN

Den voksne er boldkaster, der stiller sig klar ved boldene, der er biler i legen. Børnene stiller sig klar bag den ene linje. Legen begynder med en "cykelrap", som alle råber højt i kor med masser af energi og gerne nogle håndtegn:

- **Alle:** Folk som cykler rundt mellem bilerne og sover, de skal passe på, at de ikke bliver kørt over.
- **Boldkasteren:** I skal cykle ... stående!

Sidste linje varieres fra gang til gang, så det er boldkasteren, der bestemmer, hvordan børnene skal køre. Fx cykle langsomt, trække cyklen, køre med én hånd, løfte cyklen osv. Når du har råbt sidste linje, skal børnene krydse banen, mens du forsøger at ramme dem med "bilerne". De børn, der ikke bliver ramt, kører om bag den anden baglinje og stiller sig klar til næste tur. Dem, der bliver ramt, holder helt stille og venter på ambulancen. Boldkasteren bliver nu til en ambulance, der løber hen til de påkørte og drysser dem med tryllestøv, så de bliver raske og kan være med i legen igen. Ambulancen råber "ba-bu-ba-bu!" så højt, at alle kan høre den. Når de påkørte har fået tryllestøv, stiller de sig klar sammen med de andre cyklister, og en ny runde kan begynde.

Tip: Start med at kaste efter de cyklister, som virker mest sikre og robuste.



MUS OG LØVER



REKVISITTER

Kridt – og gerne to voksne.

FORBEREDELSE

Aftegn et "spisekammer" centralt på legearealet med plads til, at alle cyklisterne kan være derinde samtidig. Forskellige andre steder på legearealet tegnes "musehuller". Her skal kunne holde to cyklister samtidig.

SÅDAN

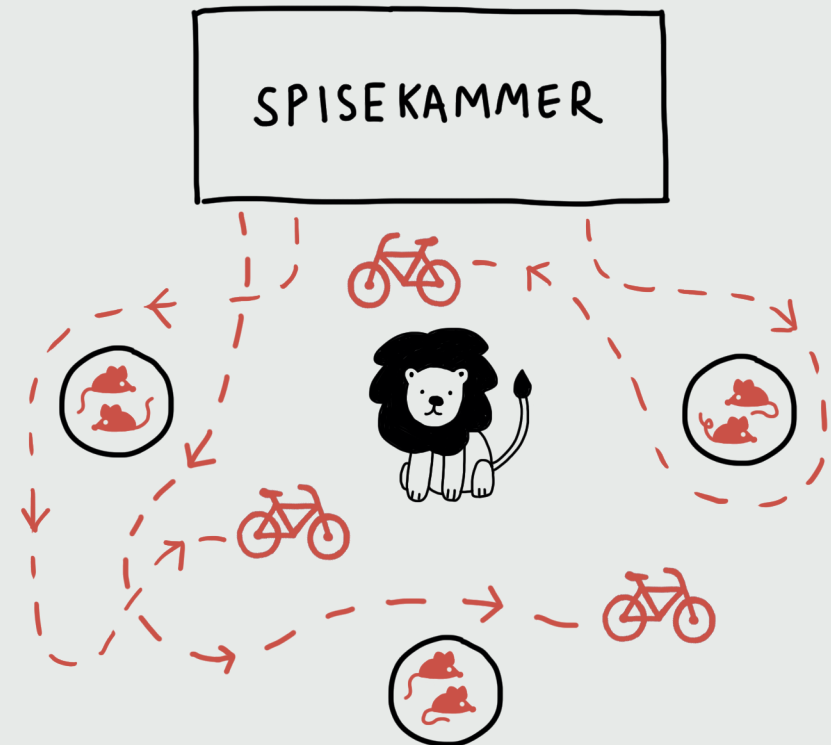
De voksne er "løver", som skal fange børnene, der cykler rundt og er "mus". Hvis en mus bliver fanget, kommer den i fængsel i spisekammeret. Musen befries, når en af de andre mus cykler forbi og rører den. Er der flere mus i spisekammeret, bliver alle befriet, når bare én af dem bliver rørt. Musene har helle i musehullerne. Legen starter med at alle musene er i spisekammeret. Når løverne begynder at tælle ned fra ti, må musene begynde at cykle. Løverne må først løbe efter musene, når de har talt ned til nul. Legen fortsætter indtil løverne ikke kan mere. Så kan to eller flere børn være løver, og en nye runde kan begynde.

IDÉER TIL LEGEUDVIKLING

Forenkling: Med små børn er det kun de voksne, der er løver.

Udvikling: Man kan kun befri en mus ad gangen.

Variation: Lav cykelståtrod hvor man skal stå stille, når man er blevet fanget, og vente på at en af de andre mus kommer og befrier en med en high five.



DET ØVER CYKLISTERNE

- At cykle og orientere sig samtidig
- At start og stoppe
- Fællesskab og sammenhold

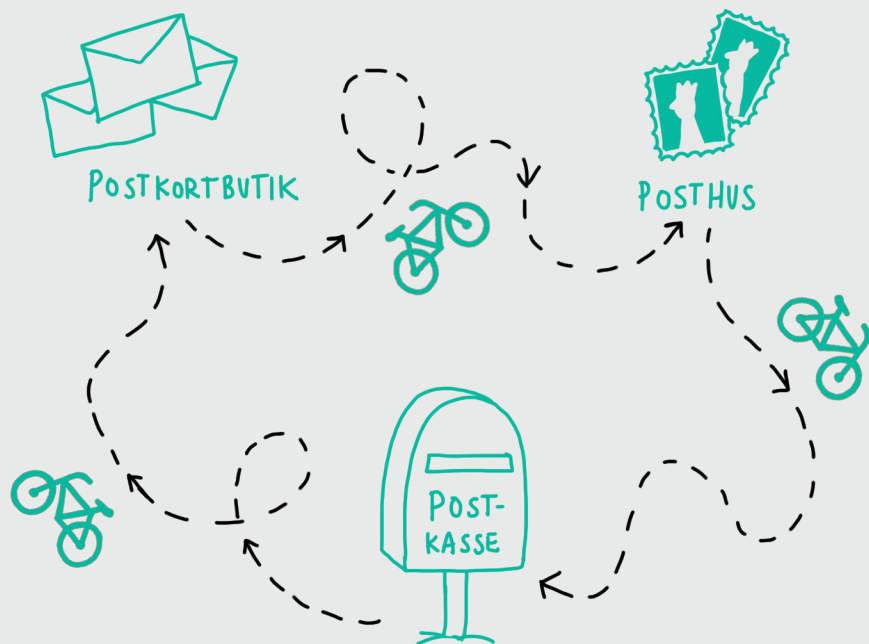
POSTE BREVE



REKVISITTER

Mange små stykker farvet karton (breve), en tusch (til porto) og en papkasse (postkasse).

Tip: Hvis der er mange børn, er det en god idé at starte med at dele kortene ud, så man undgår for meget kødannelse.



SÅDAN

Vælg tre deltagere, der skal være "postkortbutik", "posthus" eller "postkasse". Resten af børnene skal nu cykle rundt og sende så mange breve som muligt. Først cykler man til postkortbutikken, hvor man "køber" et kort. Derefter cykler man til posthuset, hvor man får frimærke på (fx tegnes et kryds). Til sidst skal man cykle hen til postkassen og aflevere postkortet. Både posthus og postkasse flytter sig ind imellem og gemmer sig nye steder. Legen slutter når alle postkort er solgt. Man kan slutte af med at tælle kortene, så børnene kan se, hvor mange breve de har fået sendt tilsammen. Det er også sjovt at "læse højt" fra nogle af brevene. Brug fantasien og find på noget sjovt. Hvis der er en, der har fødselsdag, kan det fx være et fødselsdagskort.

DET ØVER CYKLISTERNE

- At kunne løse sammensatte opgaver
- Selvtillid
- Orienteringsevne

IDÉER TIL LEGEUDVIKLING

Forenkling: Gør arealet mindre og lad postkontor og postkasse blive hvor de er.

Udvikling: Indsæt flere roller i legen. Fx flere postkontorer med hver deres tuschfarve el.lign. Lav en holdkonkurrence, hvor det gælder om at sende flest breve.

Variation: Stil børnene opgaver, som de skal løse inden de får deres stempel. Det kan enten være cykelopgaver – fx at lave bremsespor med hjulet – eller skoleopgaver, hvor man fx skal regne eller stave.

TRAFIKBANKO



REKVISITTER

Fire billedlotterioplader med brikker. Evt. aktivitetsringe eller kegler til at holde på brikkerne, hvis det blæser. Kridt.

FORBEREDELSE

Tegn en lang streg og placer de fire plader bag stregen med 2-3 meters mellemrum. Fordel brikkerne på jorden med billedsiden nedad 15-20 meter væk fra pladerne.

SÅDAN

Børnene inddeles i fire hold, som stiller sig ved hver deres billedlotterioplade. Inden legen går i gang, får de lov til at studere billederne på deres plade. Nu tæller legeinstruktøren til tre og på "NU!" må alle børnene cykle ud og finde deres billedbrikker. Man må kun tage én brik med ad gangen. Når et hold har fyldt deres plade, råber de "banko!" Legen er først færdig, når alle har fyldt deres plade. Det hold, som først fik pladen fuld, har vundet.

IDÉER TIL LEGEUDVIKLING

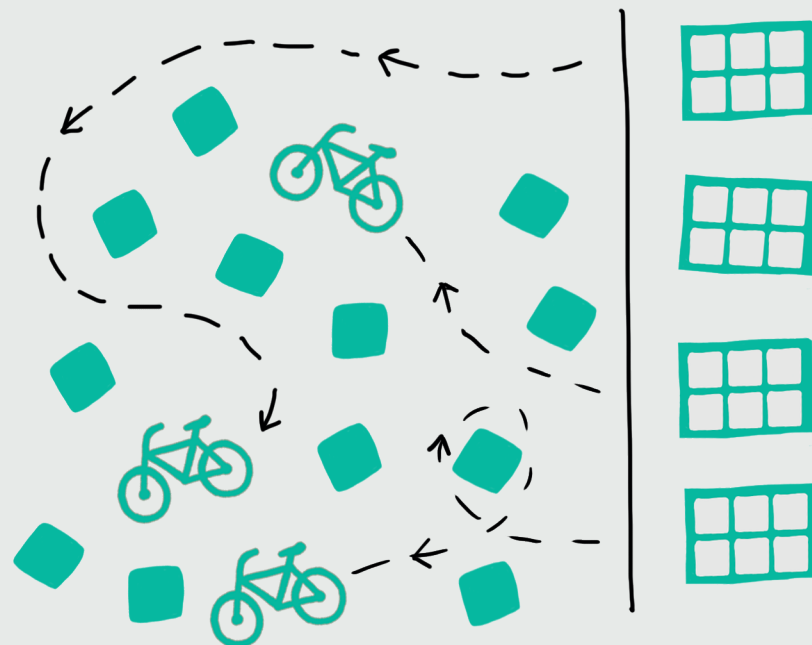
Forenkling: Læg billedbrikkerne med billedsiden opad. Drop holdinddelingen. Alle samler ind til alle plader.

Udvikling: Lav legen som en stafet, hvor børnene skiftes til at cykle ud to og to mens resten af holdet hepper og guider – sæt evt. ældre børn sammen med yngre.

Tip: Hvis I leger legen flere gange, er det en god idé at give holdene nogle minutter til at lægge taktik. Det skærper både opmærksomhed, forståelse og motivation.

DET ØVER CYKLISTERNE

- At styrke hukommelsen
- At samarbejde
- At tabe og vinde



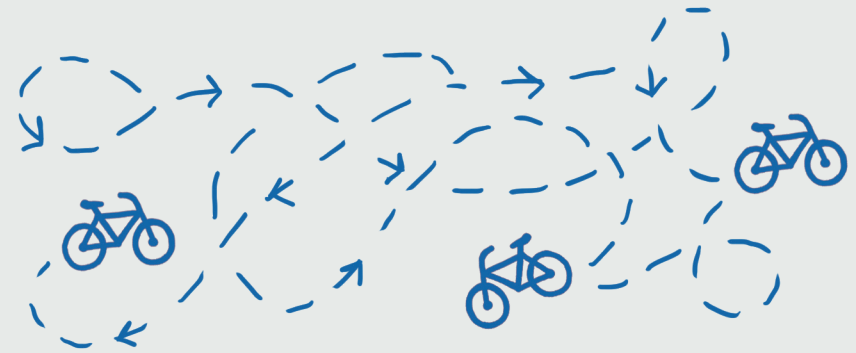
MYLDRECYKLING



4 år

SÅDAN

Børnene opdeles i par, hvor den ene går, og den anden cykler. Det er cyklistens opgave at holde sig lige bagved sin gående makker, som sammen med de andre fodgængere myldrer rundt imellem hinanden. I begyndelsen går fodgængerne langt fra hinanden, men legen bliver både sværere og sjovere, når fodgængerne begynder at myldre tættere. Fodgængerne kan bevæge sig på mange forskellige måder – langsomt, hurtigt, store og små sving osv. Fodgængerer kan også stoppe helt op og lave englehop imens cyklisten kører rundt om vedkommende i cirkler. Efter noget tid byttes roller.



Tip: Det er vigtigt at tænke over, hvilke børn man sætter sammen i par.

DET ØVER CYKLISTERNE

- At cykle langsomt
- At holde tilpas afstand
- At være opmærksom på sin makker og følge bevægelserne

IDÉER TIL LEGEUDVIKLING

Forenkling: Lav legen som en voksen-barn-leg hvor de voksne går og børnene cykler.

Udvikling: Fodgængerer laver et tegn – fx high five – med den ene hånd til en anden fodgænger, og cyklisterne gør det samme, når de passerer hinanden.

Variation: Stopleg. Engang imellem siger fodgængerer "1-2-3-stop!" og vender sig om og laver stoptegn med hånden. Cyklisten skal stoppe inden han rammer fodgængerer.

KONGENS EFTERFØLGER



SÅDAN

Et af børnene er "konge" og cykler forrest. Resten af børnene cykler efter i en lang række. Kongen bestemmer, hvor de andre skal cykle hen, og hvordan der skal cykles. Kongen kan fx vinke, tromme på styret, rejse sig op og sætte sig i sadlen, svinge med benene, løbe på løbehjul med sin cykel osv. Gruppen skal gøre det samme. Den voksne råber SKIFT, når kongen skal udskiftes og cykle om bagerst rækken. Sådan fortsætter legen, indtil alle har været konge.

DET ØVER CYKLISTERNE

- At være tydelig overfor bagvedkørende cyklister
- At give tegn
- At have mod til at være leder og vilje til at indordne sig



IDÉER TIL LEGEUDVIKLING

Forenkling: Lav legen som en voksen-barn-leg, hvor den voksne er kongen.

Udvikling: Lav par eller grupper med hver sin konge. Gør arealet mindre så kongerne kører rundt imellem hinanden ligesom i *Myldrecykling*.

Variation: Brug de rigtige stop- og drejetejn fra trafikken.

Tip: Start med selv at føre en gruppe an og giv inspiration til, hvad kongerne kan finde på, inden du sætter legen rigtigt i gang.



NAVNESTAFET



SÅDAN

Alle børn cykler ud og ind imellem hinanden. Et barn får stafetten, hvorefter han eller hun råber navnet på en i gruppen. Den der bliver råbt op, skal nu cykle hen og hente stafetten. De andre giver plads. Den nye stafetholder råber et nyt navn, og sådan fortsætter legen, indtil alle har haft stafetten.

Tip: Sørg for at cyklisterne ikke altid vælger de samme – lav fx en regel om at man skiftevis skal vælge dreng og pige, eller et barn som er ældre end én selv, osv.

DET ØVER CYKLISTERNE

- At løse kognitive opgaver mens de cykler
- At cykle med én hånd
- At styrke fællesskabet



IDÉER TIL LEGEUDVIKLING

Forenkling: Den voksne holder stafetten. Når ens navn bliver råbt, cykler man over og tager stafetten, cykler en runde og giver stafetten tilbage.

Udvikling: Lav flere runder, hvor cyklisterne skal huske rækkefølgen på navnene.

Variation: Hilselæg – børnene cykler rundt imellem hinanden og hilser med fødderne, vink, high fives, osv.

DRILLECYKLING



REKVISITTER

Kridt, kegler eller aktivitetsringe til at markere banen.

FORBEREDELSE

Lav en firkantet bane, der akkurat er så stor, at 3/4 af cyklisterne kan cykle langsomt rundt imellem hinanden. På banens ene side markeres en boks med plads til 2-3 ventende cyklister.

SÅDAN

To børn venter med deres cykler i boksen, mens resten cykler rundt ude på banen. Legen går ud på at presse hinanden, så man enten kommer til at sætte en fod i jorden eller cykle ud af banen. Når det sker, skal man cykle hen til venteboksen og stille sig bagerst i køen, mens den forreste nu får lov til at cykle ind på banen. Børnene må ikke cykle ind i hinanden – de må kun presse hinanden ved at køre tæt på eller ind foran hinanden.

IDÉER TIL LEGEUDVIKLING

Forenkling: Lad to børn ad gangen dyste mod hinanden på en lille bane.

Udvikling: Børnene må kun cykle med én hånd.

Variation: Cykelfægtning, hvor alle cykler rundt imellem hinanden og kæmper med skumsværd.

DET ØVER CYKLISTERNE

- At holde balancen mens de cykler langsomt
- At observere og lære af hinanden
- At drille for sjov og med respekt for hinandens grænser

Tip: Juster banens størrelse til deltagernes antal og niveau. Jo mindre plads – jo sværere.



FARVEL OG TAK



SÅDAN

Børnene opdeles i par. Det ene barn bestemmer retningen, og det andet cykler tæt bagved. En eller flere børn er "løsgængere", der cykler rundt for sig selv, indtil de beslutter at "bryde ind" i et af parrene. Det gør de ved at cykle om bag et par og sige "Farvel og tak!". Den forreste svarer "Farvel og tak!" og cykler ud som løsgænger. Den nye løsgænger finder nu et andet par at bryde ind i, og sådan fortsætter legen.

Tip: Vis hvordan man gør, da legen kan være lidt svær at forklare med ord.

IDÉER TIL LEGEUDVIKLING

Forenkling: Der er ingen løsgængere. Parrene cykler blot rundt imellem hinanden og hilser.

Udvikling: Parret cykler ved siden af hinanden. Barnet til højre bestemmer ruten og forlader gruppen, når en løsgænger placerer sig længst til venstre.

Variation: Overhalingen. Hvis parrene cykler ved siden af hinanden, kan løsgængerene køre om bag cyklisterne til venstre og ringe med klokken – barnet til venstre giver nu plads ved at køre op foran sin makker.



DET ØVER CYKLISTERNE

- At kommunikere med hinanden mens man cykler
- At placere sig i forhold til hinanden og finde sin plads
- At være omstillingsparat og klar til at skifte rolle og fokus



MERE INSPIRATION OM BØRN OG CYKLING

BRUG CYKLISTFORBUNDET

Cyklistforbundet står bag en række kampagner og projekter, der skal få flere danske børn op på cyklen. På cyklistforbundet.dk/boerncykler finder du:

- Instruktionsvideoer om cykelleg
- Viden om børn og cykler
- Cases om hvordan institutioner og skoler bruger cyklen i hverdagen
- Guides - fx til hvordan man indstiller cykelhjelman
- Vores aktuelle aktiviteter
- Hvor du finder vores cykellegebaner
- og meget mere...

SÆT BØRNECYKLING PÅ DAGSORDENEN MED CYKELLEG

Cykelleg er udviklet af en række erfarne og engagerede bevægelsespædagoger. Sammen udgør de Cyklistforbundets cykellegekorps, som fx kommuner, NGO'er, boligforeninger m.m. kan engagere til forskellige aktiviteter:

Cykellegekurser: Klæd jeres pædagoger og lærere på til at bruge cykelleg i institutioner og skoler med et endagscykellegekursus. Kurset er en blanding af teori og praktiske cykellegeaktiviteter.

Cykellegeevents: Sæt fokus på børn, cykling, sikkerhed og sundhed til fx kommunens sundhedsdag, skolernes motionsdag, børnefødselsdagen eller by- eller vejfesten med en sjov cykellegeevent.

Kontakt post@cyklistforbundet.dk for at høre nærmere.

BLIV MEDLEM AF CYKLISTFORBUNDET

Cyklistforbundet arbejder for at gøre cyklen til det nemme og sikre transportvalg i hverdagen for børn, voksne og ældre. Vi arbejder bl.a. for trygge og sikre skoleveje til dit barn.

Meld dig ind og vær med til at sikre, at cyklisternes stemme bliver hørt.

Som medlem får du bl.a.:

- Rabat på hjelme, løbecykler, cykelanhængere m.m. i vores butik *Cyklistbutikken 1905*
- Rabat på en række øvrige produkter og oplevelser
- Medlemsmagasinet *CYKLISTER* fire gange årligt

Læs mere på cyklistforbundet.dk



20 CYKELLEGE – MERE SJOV CYKELTRÆNING FOR ALLE BØRN

Husker du dengang, du selv lærte at cykle? Suset i maven, da far eller mor gav slip på kosteskaffet, og du pludselig hjulede af sted uden hjælp eller støtte. Den følelse vil Cyklistforbundet gerne give videre til alle børn i Danmark. Og det gør vi bedst med cykelleg, som er Cyklistforbundets svar på sjov cykeltræning for (lege)børn i alle aldre.

Denne bog er primært til dig, der er forælder til eller arbejder med børn i daginstitutioner eller skoler i alderen 2-12 år. Bogen beskriver 20 cykellege, som er nemme at sætte i gang, og som kan varieres og tilpasses til børnenes alder og kunnen. Børn bliver mærkbart bedre til at cykle efter få timers cykelleg. De kan starte og bremse, tage en hånd af styret og dreje uden for meget slinger osv. Det er færdigheder, som skal sidde på ryggraden, før børnene kan bevæge sig ud i trafikken og øve sig. For i Cyklistforbundet siger vi: Først cykelsikker, så trafiksikker.

