

Cykellege velegnet til: Børn mellem 2 og 3 år

Legene stammer fra Cyklistforbundets bog "20 cykellege - sjov cykeltræning for alle børn". Legene i udgaven her er udvalgt og beskrevet specielt til målgruppen 2-3 år.



Fange sæbebobler

Antal børn: Et og opefter

Antal voksne: Mindst et

Rekvisitter: Sæbebobler og evt. en batteridreven sæbeboblemaskine til at holde i hånden

Fysiske rammer: En legeplads eller en asfalt- eller grusbane, der passer til antallet af børn.

Sådan: En voksen løber rundt på hele legeområdet og får sæbebobler til at svæve. Motiver børnene til at fange så mange bobler som muligt med hænder, fødder, cykelhjelm, cykelhjulene osv. Sørg for at sæbeboblerne hele tiden får børnene i livlig aktivitet og mange retningsskift.

Myldrecykling

Antal børn: Et og opefter

Antal voksne: Mindst en

Rekvisitter: Børnene skiftes til at have en voksen makker, som skal gå eller løbe.

Fysiske rammer: En legeplads eller en asfalt- eller grusbane

Sådan: En eller flere gående voksne danner par med et cyklende barn. Børnenes opgave er at holde sig lige bag ved den voksne, som begynder at bevæge sig rundt på legearealet i forskellige retninger: langsomt,

hurtigt, i store og små sving, til højre og til venstre. Den voksne sørger for, at afstanden til barnet er kort. Alle børn får en tur. De børn, der venter på tur, cykler rundt på legeområdet og må også gerne cykle efter de børn, der har en makker.

Variation: Legen kan udvikle sig til en fælles fangeleg. Børnene forsøger at fange den voksne, som løber i et passende tempo, så børnene har en chance men også får en udfordring. Herefter forsøger de voksne løbende at fange de cyklende børn, en af gangen.

Forhindrengsbane

Antal børn: Et og opefter

Antal voksne: Mindst en

Rekvisitter og forberedelse: Brug hvad I kan finde af ting og sager, som opstilles med ca. 2½ m afstand i et langt forløb på legeområdet, så det danner en stor sammenhængende bane: stole, borde, kegler, aktivitetsringe, spande og en vandforstøver til at lave regnvej med. Træer og buske kan måske også indgå i forløbet.

Fysiske rammer: En legeplads, en asfalt- eller grusbane - gerne med mulighed for at køre på små bakker og forskelligt underlag f.eks. græs, sand, vandpytter, mudder osv.

Sådan: Den voksne løber foran og viser, hvor børnene kan cykle ud og ind mellem de mange forhindrengsbaner. Børnene kører i eget tempo, starter ensrettet og må gerne overhale. En voksen med en vandforstøver sprøjter lidt vand i ansigtet på børnene, når de kører forbi. Når børnene har prøvet noget tid køres modsatte vej rundt. Er der brug for mere udfordring, kan halvdelen af børnene køre den ene vej rundt, den anden halvdel den anden vej.

Faldskærmslalom

Antal børn: Fra fire og opefter

Antal voksne: Mindst fire

Rekvisitter: Faldskærm (se afsnittet om rekvisitter i cykellegebogen) eller et dobbelt lagen

Fysiske rammer: En legeplads eller en asfalt- eller grusbane

Sådan: En faldskærm holdes af det antal voksne, der er nødvendigt for at bølge den forsigtigt op og ned, mens børnene cykler slalom ud og ind mellem de voksne og på kryds og tværs under faldskærmen. Opmuntrer børnene til at køre forskellige ture.

Variation: En voksen løber forrest under faldskærmen. Børnene cykler efter og må gerne overhale.

Kanonkugler

Antal børn: Et og opefter

Antal voksne: Mindst en

Rekvisitter: Mange små, lette bolde i forskellige farver (se afsnittet om rekvisitter i cykellegebogen)

Fysiske rammer: En legeplads eller en asfalt- eller grusbane, skov eller park

Sådan: Børnene holder i en samlet flok. En voksen kaster bolde over hele legearealet. Nogle gemmes lidt, så børnene skal søge. Den voksne råber: "Find Kanonkugler til mig!" Børnene cykler ud og leder. Boldene transporteres i hånden, under blusen, i lommerne eller lignende og afleveres til den voksne.

Variationer: Den voksne er **kanon** og kaster kanonkuglerne efter børnene og forsøger at ramme cykelhjelm eller ryggen.

Børnene samler boldene ind igen. Den voksne finder på små opgaver:

Find røde bolde, find to bolde, pigerne henter gule, drenge henter røde osv. Find på andre ting som børnene skal cykle ud at finde f.eks. legetøj, kogler, sten.



Poste breve

Antal børn: Fra seks og opefter

Antal voksne: Mindst tre

Rekvisitter: Mange små stykker farvet karton eller Gocards, en lille papkasse og en tusch

Fysiske rammer: Masser af plads på en legeplads, asfalt- eller grusbane

Sådan: Én voksen er **postkortbutik**, en anden er **posthus** og har en tusch til at "frankere" brevene med. En tredje voksen har **postkassen**. De tre voksne skal fordele sig på legeområdet med god afstand. Børnene skal nu cykle rundt og få sendt så mange breve som muligt. Når et postkort er "købt" (kun et af gangen), skal man finde posthuset og have frimærke på, f.eks. et kryds eller barnet skriver sit navn. Derefter skal man finde postkassen og aflevere postkortet. De voksne spørger børnene, hvem kortene er til. Legen slutter, når alle postkort er solgt. Børnene får deres postkort, så de kan tælle, hvor mange kort de nåede at sende. Børnene har brug for en del vejledning.