

Cykellege velegnet til: Børn mellem 4 og 6 år

Legene stammer fra Cyklistforbundets bog "20 cykellege - sjov cykeltræning for alle børn". Legene i udgaven her er udvalgt og beskrevet specielt til målgruppen 4-6 år. Herudover har vi inkluderet en bonusleg, som er udviklet efter bogens udgivelse.



Fange sæbebobler

Antal børn: Et og opefter

Antal voksne: Mindst en

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, cykelhelmen, cykelhjulene osv. Sørg for at sæbeboblerne hele tiden får børnene i livlig aktivitet og mange retningsskift.

Myldre cycling

Antal børn: Et og opefter

Antal voksne: Mindst en

Rekvisitter: Børnene skiftes til at have en voksen makker, som skal gå eller løbe. Eller børnene danner par og skiftes til at cykle.

Fysiske rammer: En legeplads eller en asfalt - eller grusbane

Sådan: En eller flere gående voksne/børn danner par med et cyklende barn. Børnenes opgave er at holde sig lige bag ved deres makker, som begynder at bevæge sig rundt på legearealet i forskellige retninger: langsomt, hurtigt, i store og små sving, til højre og til venstre. Den gående makker sørger for, at afstanden til cyklisten 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.

Forhindringsbane

Antal børn: Et og opefter

Antal voksne: Mindst en

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

Fysiske rammer: En legeplads eller 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 forhindringer. 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. En voksen står med aktivitetsringene, som børnene forsøger at gribe i farten og afleverer den tilbage, når de mødes igen. Efter noget tid køres den 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 til kanonkongen

Antal børn: Fra fire og opefter

Antal voksne: Mindst en

Rekvisitter: Ca. 100 stk. små, lette bolde i forskellige farver. (se afsnittet om rekvisitter i cykellegebogen)

Fysiske rammer: En legeplads eller en asfalt- eller grusbane

Sådan: En voksen er kanonkongen. Han kaster boldene ud over hele arealet. Børnene cykler så ud for at finde "kanonkuglerne" igen. Boldene transporteres i hånden, under blusen, i lommerne eller lignende og afleveres til kanonkongen. Kanonkongen finder på små opgaver: Pigerne henter gule bolde, drengene henter røde, alle børn finder tre forskelligt farvede bolde osv.

Variation:

- Find på andre ting, som børnene skal cykle ud at finde f.eks. legetøj, kogler eller sten.
- Legen kombineres med Kanonkongen sænker skibe

Kanonkongen sænker skibe

Antal børn: Fra fire og opefter

Antal voksne: Mindst en

Rekvisitter: Ca. 100 små lette, farvede bolde og kridt

Fysiske rammer: En legeplads eller en asfalt- eller grusbane

Forberedelse: Tegn en cirkel midt på banen, ca. en meter i diameter. Lad børnene evt. tegne skibe og bølger på arealet omkring, som er havet.

Sådan: Den voksne er kanonkonge og står inde i cirklen. Børnene cykler som skibe rundt om i den afstand, der passer barnet, men i samme retning. Kanonkongen fyrer kanonkugler af ud mod skibene. Når et skib er blevet ramt, hopper barnet af cyklen og "svømmer" tre gange rundt om den. Så er det op på cyklen igen, og skibet sejler videre. Kanonkongen sørger for, at alle bliver ramt flere gange. Når alle bolde er brugt, samler børnene ammunition ind til kanonkongen igen (se Kanonkugler til kanonkongen.) Alle skibe skifter retning efter nogen tid.

Variation:

- Når børnene bliver ramt af bolden, kan straffen veksle mellem f.eks. høje hop rundt om cyklen, hoppe på et ben, gå baglæns, trampe, harehoppe.
- Børn vælges til at være Kanonkongens hjælper.

Rødt lys – stop!

Antal børn: Fra seks til ti

Antal voksne: Mindst en

Rekvisitter: Evt. en rød spand, aktivitetsring eller lignende

Fysiske rammer: En asfalt- eller grusbane

Forberedelse: Banen tegnes op med to parallelle linjer, en i hver ende af området. Der skal ca. 15 meters afstand imellem linjerne. Der være plads til, at alle cyklisterne kan stå ved siden af hinanden bag hver linje.

Sådan: Alle børnene står ved siden af hinanden i startfeltet, dvs. bag en af linjerne. Den voksne står bag den anden linje med ryggen til børnene. Den voksne råber: "kør!", og børnene cykler frem mod målfeltet. Kort efter råber den voksne: "1-2-3 rødt lys - stop!" Den voksne vender sig om, og alle cyklister skal holde helt stille! De cyklister, der bevæger sig, bliver sendt tilbage til startfeltet. Alt gentages, indtil et af børnene, når hen og rører den voksne. Den, der kommer først, vinder og "bliver den" i næste runde, måske sammen med den voksne.

Variation:

- Ordene kan erstattes med et signal: Når den voksne løfter en rød spand el. lign. op over hovedet, stopper børnene. Når spanden sænkes, må der køres igen.

Kongens efterfølger

Antal børn: Fra et og opefter

Antal voksne: Mindst en

Rekvisitter: En voksencykel

Fysiske rammer: En legeplads, asfalt- eller grusbane, skovsti eller lign.

Sådan: En voksen er kongen og kører forrest. Alle de andre kører i en lang række efter ham. Kongen bestemmer, hvordan der skal cykles: Kongen vinker, trommer på styret, rejser sig op og sætter sig i sadlen, svinger med benene, løber på løbehjul med sin cykel osv. Efter noget tid kan kongen evt. køre om bag i rækken, så den næste i rækken bliver konge. Sådan fortsætter legen, til alle har været konge.

Variation:

- Prøv også at legen i aldersopdelte grupper, eller del børnene op i dronninge- og kongerækker.
- Den voksne skal hjælpe med, at sværhedsgraden passer til børnene.

Ringridning

Antal børn: Fra seks og opefter

Antal voksne: Mindst en

Rekvisitter: En aktivitetsring pr. cykel barn, kridt

Forberedelse: Optegn en stor kreds. Den skal være så stor, at halvdelen af børnene kan stå med næsen mod midten med ca. seks meters mellemrum.

Sådan: Børnene opdeles i par. Den ene stiller sig i kredsen med en ring i den ene hånd. De andre børn cykler rundt inde i kredsen. Når et barn passerer sin makker, skal han eller hun forsøge at gribe ringen. Lykkes det, cykler barnet en runde med ringen og afleverer den så tilbage makkeren igen. Cyklisten må gerne transportere ringen på sit styr, liggende på cykelhjelm m.m. Efter nogen tid cykles der den anden vej rundt. Cyklisterne og ringholderne bytter roller.

Cykelstopdans

Antal børn: Fra to og opefter

Antal voksne: Mindst en

Rekvisitter: Små farvede aktivitetsringe og en tromme, eller musik fra en ghettoblaster

Fysiske rammer: En legeplads, asfalt- eller grusbane

Forberedelse: Ringene anbringes med god afstand spredt ud over legeområdet

Sådan: Børnene cykler rundt mellem ringene. Den voksne spiller tromme og råber: "Næste gang musikken stopper skal I... sætte forhjulet i en ring", "tage en ring på hovedet", "køre med ringen på hovedet", "stoppe med foden i en rød ring", "stoppe med hånden i en blå ring" eller "stå i en ring og løfte cyklen".

Variation:

- Den voksne kan også befale: "Mens jeg trommer skal I... cykle ud og røre alle de blå ringe med jeres ene fod", "prikke forsigtigt på ryggen af de andre cyklister", "cykle rundt om så mange ringe, I kan nå, inden musikken stopper", "samle så mange ringe, I kan få fat i, og hænge dem på styret". Hjælp hinanden med at finde på!

Killedillen

Antal børn: Fra fire og opefter

Antal voksne: Mindst en, helst to med store "krokodillegab" - brug arme og hænder til at lave et stort gab.

Rekvisitter: Kridt

Fysiske rammer: En grus- eller asfaltbane

Forberedelser: Tegn to parallelle streger med ca. 30 meters afstand, en i hver ende af legeområdet. Alle cyklisterne skal kunne stå ved siden af hinanden i begge ender af banen.

Sådan: Den voksne, Kildedillen, står midt på banen med ryggen til cyklisterne og råber: "Cyklister frem for en kildedille KØR!" Cyklisterne forsøger nu at cykle hen over banen og ned bag den fjerneste kridtstreg uden at blive fanget. Den voksne må først begynde at fange sit bytte, når han kan se børnene i øjenkrogen. Kildedillen må kun fange én deltager, men må meget gerne lade som om, den vil fange flere. Det fangede barn får en kildetur af Kildedillen men bestemmer selv hvor på kroppen, det vil kildes. Bagefter er fangen fri og med i legen igen.

Variation:

- Efter nogen tid kan der indsættes endnu en voksen Kildedille. Børnene deles så op i to grupper, som står med front mod hinanden og bag hver sin baglinje. Kildedillerne stiller sig midt på banen med ryggen mod hinanden. Legen leges som før, men nu er der kildefangst i begge ender af banen.

Bremsespor

Antal børn: Fra et og opefter

Antal voksne: Mindst en

Rekvisitter: Cykler med fodbremser

Fysiske rammer: En grussti eller grusbane og gerne ned ad bakke

Sådan: Den voksne leder legen. Hvis pladsen er trang, cykler kun et barn ad gangen. Ellers kører flere børn ved siden af hinanden. Børnene skal have god fart på cyklen. Den voksne råber: "1 - 2 - 3 BREMS!" Barnet bremses så kraftigt, det kan uden at vælte. Bremsesporet beundres. Den voksne måler, hvor mange skridt bremsesporet er. Forsøg flere gange. Deltagerne kæmper mod sig selv.

Poste breve

Antal børn: Fra seks og opefter

Antal voksne: Mindst tre

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

Fysiske rammer: Masser af plads på en legeplads, asfalt- eller grusbane, gerne med noget at gemme sig bag.

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.

Variation:

- Posthus og postkasse flytter sig indimellem til nye steder på legeområdet og gemmer sig lidt, så børnene skal lede.

Cirkusheste og domptør

Antal børn: Fra fire og opefter

Antal voksne: Mindst en

Rekvisitter: En pisk (en pind med en snor i enden) og kridt

Fysiske rammer: En asfalt- eller grusbane

Forberedelse: Tegn en stor, rund manege og lad evt. publikum stille sig i kanten af manegen.

Sådan: Den voksne er domptøren og står i midten i manegen med en lille pisk. Børnene er cirkusheste og skal følge domptørens ordrer. "Cirkel" betyder: kør rundt på banen. "1-2-3-stop" betyder: brems cyklen og sæt fødderne på jorden. "Zigzag" betyder: kør zigzag i manegen. "Vrinsk" betyder: vrinsk i kor, så højt I kan. Find selv på flere. Legen slutter med, at domptøren giver ordren: "Mod midten." Så drejer børnene sig ind mod midten, standser og stejler med cyklerne. Er der mange børn, kan halvdelen være publikum, der hujer og klapper, eller et cirkusorkester, der trutter og trommer.

Cykelstiens helte

Antal børn: Fra seks og opefter

Antal voksne: Mindst en

Rekvisitter: Fire lette, farvede bolde (= biler)

Fysiske rammer: En legeplads, asfalt- eller grusbane

Forberedelser: Tegn to parallelle streger, en i hver ende af legeområdet, med ca. 30 meters afstand. Alle cyklisterne skal kunne holde ved siden af hinanden i begge ender af banen. Midt på den ene langside afmærkes et område. I det står **boldkasterne**, og her er også **hospitalet**.

Sådan: Den voksne og et barn er boldkastere, som står i deres afmærkede område. Cyklister, står bag den ene linje. Legen begynder med følgende energiske **cykelrap** (kast gerne nogle "håndtegn"!)

Boldkasterne råber: Cykelstiens helte - hele byen koger

Cyklisterne gentager: Cykelstiens helte - hele byen koger

Boldkasterne råber: I skal passe på, at I ikke bli'r kørt over

Cyklister gentager: Vi skal passe på, at vi ikke bli'r kørt over

Boldkasterne råber: I skal cykle ... stående!

Sidste linje varieres, så det er boldkasterne, der bestemmer, hvordan cyklisterne skal køre f.eks.: "I skal cykle langsomt", "I skal trække cyklen", "ringe med klokken", "I skal cykle med en hånd". Find selv på flere. Når sidste linje er rappet, skal cyklisterne krydse banen, mens boldkasterne forsøger at ramme dem med boldene = biler. De cyklister, som ikke bliver ramt, kører om bag den modsatte linje og er klar til næste tur. Dem, der bliver ramt er døde og holder helt stille, indtil alle de andre cyklister er kørt forbi dem. Boldkasterne bliver nu til **ambulancer** og løber ud på banen og siger "ba-bu-ba-bu!" De skubber de døde til hospitalet i rabatten. De døde drysses med "tryllestøv", de bliver levende igen og skal nu være de nye boldkastere sammen med den voksne. De gamle boldkastere cykler ned bag baglinjen og er med i legen igen.

Cykelslangen i junglen

Antal børn: Fra seks og opefter

Antal voksne: Mindst en

Rekvisitter: Kridt eller aktivitetsringe

Fysiske rammer: En legeplads, asfalt- eller grusbane

Forberedelser: Tegn det antal små kridtcirkler rundt på området, der svarer halvdelen af børnene, eller brug evt. aktivitetsringene.

Sådan: Halvdelen af børnene uden cykel er forstenede jungledyr. De står i hver sin cirkel eller aktivitetsring og rækker en hånd ud foran kroppen. Den anden halvdel er cykelslanger, der snor sig mellem dyrene. Når en cykelslange kommer forbi et dyr, klapper denne dyret i hånden, dyret bliver levende og opfører sig og lyder som: abe, tiger, papegøje eller lignende, men bliver dog på sin plads. Kort tid efter forstenes dyrene igen, men kun indtil næste klap. Efter noget tid bytter børnene roller.

Variation:

- Junglen kan erstattes med andre universer: eventyrland blandt trolde og hekse, uhyggeland blandt varulve og spøgelser eller juleland blandt nisser og engle.

Cykeltrommespil

Antal børn: Fra fire og opefter

Antal voksne: Mindst en

Rekvisitter: Trommestikker, grydeskeer eller pinde. Trommer, dåser, spande, papkasser, grydelåg, bageplader eller andet, der kan trommes på og giver en god lyd.

Fysiske rammer: En legeplads, asfalt- eller grusbane

Sådan: Lad nogle børn holde "instrumenterne" i hænderne og/eller placer instrumenterne i god spillehøjde rundt omkring på legeområdet. De cyklende børn kører med en trommestik eller lignende i hånden, og når de passerer instrumenterne, forsøger de at ramme/spille, mens de cykler forbi.

Ståtrold på to hjul

Antal børn: Fra seks og opefter

Antal voksne: Mindst en

Rekvisitter: Sammenrullet avis eller paprør og aktivitetsringe eller kridt

Fysiske rammer: God plads på grusbane eller asfalt uden forhindringer

Forberedelse: En bane afmærkes, så banens størrelse svarer til antallet af deltagere. Hvis fangeren har for nemt ved at fange sit bytte, gøres arealet større. Hvis det er for svært, gøres den tilsvarende mindre. En voksen leder legen og sørger for at tilpasse arealet til de legende. Arealet kan uden varsel reguleres under fangelegen.

Sådan: Et barn uden cykel er **Fanger** og udstyres med en sammenrullet avis. Alle andre deltagere cykler inden for det afmærkede område på kryds og tværs. Fangeren skal nu løbe efter cyklisterne og forsøge at slå så mange deltagere som muligt på ryggen eller på cyklen med avisrullen og råbe: "STÅTROLD!" Fangeren må kun fange deltagere der cykler. De fangne stopper op og ringer f.eks. med klokken for at tiltrække en **befrier**, som er de deltagere, der endnu ikke er fanget. For at blive befriet og komme med i legen igen er der mange muligheder, som kan skifte for hver ny runde. Den voksne bestemmer i første omgang. Den voksne vurderer, når fangeren skal udskiftes. Der udvælges en fanger mere, hvis der er mere end otte deltagere.

For at blive befriet skal man f.eks.:

- Ringe 5 gange med hinandens cykelklokker
- Give hinanden High Five med begge hænder
- Klappe hinanden på ryggen og grine som julemænd
- Sige som høner og baske med vingerne
- Syng "Jeg er så glad for min cykel" eller lign.