

## Cykellege velegnet til Børn mellem 6 - 12 år

Legene stammer fra Cyklistforbundets bog "20 cykellege - sjov cykeltræning for alle børn". Legene i udgaven her er udvalgt og beskrevet specielt til målgruppen 6-12 år. Herudover har vi inkluderet fem bonuslege, som er udviklet efter bogens udgivelse.



### 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 retnings skift.

### Myldrecykling

**Antal børn:** Et og opefter

**Antal voksne:** Mindst en

**Fysiske rammer:** En legeplads eller en asfalt - eller grusbane

**Sådan:** Børnene danner par efter højde; den ene er cyklende den anden gående/løbende. Barnet på cyklen skal køre lige bag ved sin makker. Denne makker begynder at bevæge sig rundt på legearealet i forskellige retninger: langsomt, hurtigt, i store og små sving, til højre og til venstre. Afstanden mellem børnene skal være kort, ca. en cykellængde. Byt.

### Variation:

- Barnet på gåben står helt stille, mens cyklisten cirkler rundt om sin makker et par gange. Fortsæt som før.
- En ny oplevelse: Lad børnene bytte cykler, hvis de har lyst.

## 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:

- Børnene cykler parvis. Den forreste bestemmer, hvilken rute de skal køre. De skal forsøge at holde sammen, så der ikke er nogen andre par, der fletter sig ind imellem dem. De bytter.

## Forhindringsbane

**Antal børn:** Et og opefter

**Antal voksne:** Mindst en

**Rekvisitter og forberedelse:** Hjælp hinanden med at finde 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, et langt stykke stof eller lagen til en cykeltunnel og en vandforstøver til at lave regnvejr 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:** Børnene starter med ensrettet kørsel mellem de mange forhindringer, og overhaling er tilladt. Når børnene har prøvet noget tid, køres modsatte vej rundt, eller der køres begge veje.

### Variation:

- Lav en "cykeltunnel" af et langt stykke stof, som så holdes på den lange led af minimum fire børn. Få stoffet til at bølge op og ned, så kammeraterne skal dukke sig for at kunne cykle igennem.

- Den voksne står for enden af tunnelen med en vandforstøver og sprøjter lidt vand i ansigtet på børnene.
- Den voksne løbe rundt på pladsen og jagter børnene med regnvej (vandforstøveren).
- Nogle børn kan danne porte to og to, som i Bro Bro Brille, fanger cyklister og slipper dem løs igen.
- Nogle børn står på banen med aktivitetsringe, som cyklisterne skal gribe, når de kører forbi. Ringene kan forsigtigt kastes lidt op i luften og gribes i luften. Ringene afleveres igen, næste gang cyklisten kommer forbi.
- Nogle børn står på banen og rækker en hånd ud fra kroppen. Når cyklisterne kører forbi, klapper de i hånden, og gevinsten er f.eks., at det stående barn laver et sjovt stunt, fald eller hop.
- Er der flere voksne, får de som opgave at være med som rekvisit!
- Find på flere muligheder sammen.

## 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 ud for at finde "kanonkuglerne" igen. Boldene transporteres i hånden, under blusen, i lommerne eller lignende og afleveres til kanonkongen.

**Variation:**

- 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 evt. børnene 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 osv.
- 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 han eller hun: "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 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:** Aktivitetsringe, en pr. cykel barn og kridt

**Forberedelse:** Børnene opdeles i par. Den ene er ringbærer, den anden cyklist. Alle ringbærerne danner en stor kreds og står med ryggen mod midten med ca. 6 meters afstand. De holder en aktivitetsring i den ene hånd.

**Sådan:** Deltagerne på cykler kører **venstre** rundt uden for kredsen, så barnets højre side vender mod midten. Når barnet passerer sin makker, gribes ringen og transporteres en runde og afleveres til makkeren igen. Cyklisten må gerne transportere ringen på sit styr, liggende på cykelhjelm m.m. Cyklisterne og ringholderne bytter roller.

**Variation:**

- Ringholder og cyklist forsøger at kaste ringen til hinanden.
- Ringholderen finder sig en ny plads i cirklen, når cyklisten har fået fat i ringen. Cyklisten skal nu både bruge kræfter på at finde sin makker igen og på at aflevere ringen.

- Efter nogen tid cykles der den anden vej rundt.

## Cykelstopdans

**Antal børn:** Fra to og opefter

**Antal voksne:** Mindst en

**Rekvisitter:** Små farvede aktivitetsringe og en tromme eller musik fra en ghettablaster

**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 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" eller "samle så mange ringe, I kan få fat i, og hænge dem på styret". Hjælp hinanden med at finde på!

## Kildedillen

**Antal børn:** Fra fire og opefter

**Antal voksne:** Mindst en, helst to med store "krokodillegab"

**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 bag begge streger.

**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 – gerne ned af 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 kun 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**. Børnene skal nu cykle rundt og få sendt så mange breve som muligt. Når man har "købt" et postkort (kun et af gangen), skal man finde posthuset og have frimærke på, barnet skriver f.eks. sit navn. Derefter skal man finde postkassen og aflevere postkortet. 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 og gemmer sig nye steder på legearealet.
- Lad børnene overtage de voksnes postopgaver.

## 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, eller lad publikum stille sig i en tilsvarende stor kreds.

**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 mellem manegens inder- og ydercirkel. "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.

**Variation:**

- Børnene skiftes til at være domptør

## Cykelstiens helte

**Antal børn:** Fra seks og opefter

**Antal voksne:** Mindst en

**Rekvisitter:** Seks 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 stå ved siden af hinanden bag begge streger. Midt på den ene langside afmærkes et område. I det står **boldkasterne**, og her er **hospitalet**.



**Sådan:** Den voksne og et barn er boldkastere, som står i deres eget område ved den ene langside. Resten er cyklister, der står bag den ene baglinje. Legen begynder med følgende "cykelrap" – der skal lægges god energi i rappen og gerne kastes 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", "I skal 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 anden baglinje og er klar til næste tur. Dem, der bliver ramt, er døde og holder helt stille, indtil alle de andre 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 op efter

**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 en abe, tiger, papegøje eller lignende, men bliver dog på sin plads. Kort tid efter forstenede 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  
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 på dem.

**Variation:**

- Skift retning og skift hånd
- Lad børnene selv vælge rute

## Navnestafet

**Antal børn:** Fra seks og opefter

**Antal voksne:** Mindst en

**Rekvisitter:** En voksencykel og en aktivitetsring eller en pind

**Fysiske rammer:** God plads på en asfalt- eller grusbane

**Sådan:** Alle kører ud og ind mellem hinanden. En cyklist får stafetten (ringen eller pinden). Barnet med stafetten råber navnet på én i gruppen. Dette barn skal køre hen og hente stafetten, de andre børn skal give plads. Den nye stafetholder råber et nyt navn. Bliv ved til alle er råbt op nogle gange.

**Variation:**

- Legen bliver mere udfordrende, hvis I først leger den én gang og aftaler, at børnene skal prøve at huske, i hvilken rækkefølge de har fået stafetten. Derefter leger I nogle omgang mere, hvor børnene skal forsøge at genskabe den samme rækkefølge. Så bliver der noget at holde styr på!

## Cykelskyggetagfat

**Antal børn:** Fra seks og opefter

**Antal voksne:** Mindst en

**Rekvisitter:** Solskin og en voksencykel

**Fysiske rammer:** En legeplads, asfalt- eller grusbane

**Sådan:** Solen skal skinne. Den voksne starter med at "være den". Cyklisterne kører rundt på et aftalteret område. Den voksne kører ind over en af deltagernes skygge og råber navnet på den fangne – f.eks.

"Emmas skygge er fanget." Så er det Emma, der "er den". Jo tættere på kl. 12 legen leges, jo sværere bliver den.

## Farvel og tak

**Antal børn:** Fra seks og opefter

**Alder:** Fra ca. 10 år

**Antal voksne:** Mindst en

**Fysiske rammer:** God plads på en asfalt- eller grusbane

**Sådan:** Børnene deles op i par. De kører tæt efter hinanden. Den forreste bestemmer retningen. En eller to cyklister er "løsgængere". De skal forsøge cykle om bagved dem, der cykler to og to. Når der bliver tre i en række, skal de alle råbe: "Farvel og tak". Den forreste bliver en ny løsgænger, som må ud at finde sig en ny plads bag nogle af de andre cyklister.

### Variation:

- Kør tæt to og to ved siden af hinanden. Så er det den, der kører længst til højre, som bestemmer ruten. Og alle råber: "Farvel og tak", når en løsgænger kører ind på venstre side af parret. Nu er den længst til højre "løsgænger", som må ud og lede efter en ny makker.

## 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 grus eller asfalt uden forhindringer

**Forberedelse:** En bane afmærkes, så banens størrelse passer 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 deltagernes antal og evner. Arealet kan reguleres under legen.

**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 som muligt på ryggen eller på cyklen med avisrullen og råbe: STÅTROLDT! Fangeren må kun fange deltagere, der cykler. De fangne stopper op, 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 (se herunder). Den voksne bestemmer i første omgang. Den voksne vurderer, når fangeren skal udskiftes. Der kan benyttes mere end én fanger, hvis der er mere end otte deltagere.

**For at blive befriet skal man f.eks.:**

- Ringe fem gange med hinandens cykelklokker
- Give hinanden "high five" med begge hænder
- Klappe hinanden på ryggen og grine som julemænd
- Råbe og stave til **C-Y-K-E-L** i kor og slå på sadlen
- Bytte cykler

## Cykeltyven

**Antal børn:** Fra seks og op til 15

**Alder:** Fra ca. 10 år

**Antal voksne:** Mindst en

**Rekvisitter:** Sammenrullet avis eller paprør og aktivitetsring eller kridt

**Fysiske rammer:** God plads på grus eller asfalt uden forhindringer

**Forberedelse:** En bane afmærkes, så banens størrelse passer til antallet af deltagere. Hvis cykeltyven har for nemt ved at fange sit bytte, gøres arealet større. Er det for svært, gøres den mindre. Arealet kan reguleres under legen.

**Sådan:** En voksen leder legen og sørger for at tilpasse arealet til deltagernes antal og evner. En deltager uden cykel er **Cykeltyv** og udstyres med en sammenrullet avis. Alle andre deltagere cykler inden for det afmærkede område på kryds og tværs. Tyven skal nu **løbe** efter cyklisterne, og forsøge at slå en af deltagerne på ryggen med avisrullen. Cykeltyven må kun fange en cyklist, der er i fart. Når det lykkes, stopper cyklisten og afleverer sin cykel til cykeltyven, som nu har fået en "fremmed" cykel at køre på. Den fangne er nu den nye cykeltyv og forsøger at fange en anden deltager. Cykeltyven må ikke fange den, der cykler på hans egen cykel.

**Variation:**

- Ønsker barnet ikke at være cykeltyv, kan han vælge én, der gerne vil.
- Ønsker barnet ikke at køre på en fremmed cykel, beholder han bare sin egen.
- Hvis det skal være lidt vanskeligere indsættes to cykeltyve, evt. en af hvert køn. Så skal banen gøres større.

## Svimlende 8-taller

**Antal børn:** Fra seks og opefter

**Antal voksne:** Mindst en

**Rekvisitter:** Fire kegler, aktivitetsringe eller lignende

**Fysiske rammer:** God plads på grus eller asfalt uden forhindringer

**Forberedelse:** Placer de fire kegler i en stor firkant.

**Sådan:** Den voksne viser nogle af de muligheder, der er for at køre 8-taller om keglene. Der er rigtigt mange muligheder!! Børnene forsøger at køre så mange 8-taller, de kan finde på. Alle børn kører på en gang og må derfor flette sig ind og ud mellem hinanden. Sørger for at give plads for de andre og cykle, når der er fri bane.

**Variation:**

- Gør afstanden kortere eller længere mellem keglene.
- Indsæt flere kegler.
- Indfør tegngivning: højre drej/højre arm ud, venstre drej /venstre arm ud, brems og når der bremses ned ved fletning/op med venstre arm.

## Cykelkædedans

**Antal børn:** Fra otte og opefter - lige antal

**Alder:** Fra ca. 10 år

**Antal voksne:** Mindst en

**Fysiske rammer:** God plads på grus eller asfalt uden forhindringer

**Forberedelse:** Deltagerne står parvis i en rundkreds. De holder ved siden af hinanden med forhjulet i hver sin retning af kredsen. De giver hinanden højre hånd og venter på tegn fra den voksne.

**Sådan:** Den voksne står i midten og råber: "Kør!" Alle cyklisterne råber: "Højre hånd" og slipper hånden, cykler frem i kredsen til næste cyklist, giver hinanden venstre hånd og råber: "venstre hånd" og fortsætter på den måde med at kæde sig fremad i cirklen ved at skifte mellem højre og venstre hånd, så længe det er sjovt!

### Variation:

- Når deltagerne passerer hinanden gives og råbes: "high five"
- Forsøger at give to eller tre hurtige "high five" klap
- Alle finder første makker og stiller sig modsat af første runde og kører nu den modsatte vej rundt.

## Sænke cykler

**Antal børn:** Mindst otte

**Alder:** Fra ca. 8 år

**Antal voksne:** Mindst en

**Fysiske rammer:** God plads på grus eller asfalt uden forhindringer

**Rekvisitter:** Kridt eller aktivitetsringe

**Forberedelse:** Der markeres en kvadratisk bane, der er så stor/lille, at alle kan cykle frit rundt og på mindst mulig plads. Udenfor for banens ene side er **boksen**, og her venter to deltagere på tur.

**Sådan:** Alle deltagerne, på nær de to i boksen, cykler rundt på det afgrænsede areal. Opgaven går ud på at forsøge at køre de øvrige deltagere ud af banen eller få dem til at sætte en fod ned. Er man "ude" eller "nede", cykler man bagerst i køen i boksen, hvor den forreste nu cykler ud i legen. På den måde er der en kort pause, inden man er med i legen igen. Cyklisterne må ikke køre ind i hinanden, men kun presse ved at køre tæt på hinanden. Mindre plads = mindre fart = mere balancetræning.