

Cykellege velegnet til: Børn mellem 2 og 12 år og børne- og forældrearrangementer hvor forældrene er medaktive

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



Fange sæbebobler

Antal børn og forældre: Maks. 20 børn og deres voksne

Rekvisitter: Sæbebobler og evt. flere batteridrevne sæbeboblemaskiner til at holde i hånden

Fysiske rammer: En legeplads eller en asfalt- eller grusbane

Sådan: En eller flere voksne 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 børn og forældre i livlig aktivitet og mange retningsskift. Resten af forældrene løber rundt mellem børn og sæbebobler. God opvarmningsleg for store og små!

Myldre cykling

Antal børn og forældre: Maks. 20 børn og deres voksne

Rekvisitter: Kegler, aktivitetsringe eller lignende til variationen

Fysiske rammer: En legeplads, en asfalt - eller grusbane

Sådan: Børnene cykler sammen med en gående/løbende voksen. Børnenes opgave er at cykle 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, ud og ind mellem de andre deltagere. Den voksne sørger for at afstanden er tilpas kort til cyklisten. Indimellem står den voksne, helt stille, og barnet cykler rundt om denne nogle gange. Fortsæt som før.

Variation:

- Gør legeområdet mindre ved at sætte kegler op. De myldrende par kommer tættere på hinanden og får en større udfordring.

Forhindringsbane

Antal børn og forældre: Maks. 20 børn og deres voksne

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.

Rekvisitter: Aktivitetsringe, to vandforstøvere, lange stofbaner eller lagner

Forberedelse: Forældrene får forskellige opgaver på forhindringsbanen. De stiller sig med god afstand i et langt forløb på legeområdet, så det danner en stor sammenhængende bane. Børnene skal have god plads til at cykle.

Sådan: Børnene kører i samme retning mellem de mange forhindringer og **overhaling er tilladt**. Forældrene skal fra deres poster opmuntre børnene med råb og medleven.

Eksempler på forældrenes opgaver:

- Lav en "cykeltunnel" af et eller flere lange stykker stof, som så holdes på den lange led af minimum fire voksne. Få stoffet til at bølge op og ned, så børnene skal dukke sig for at kunne cykle igennem.
- En voksen for enden af tunnelen står klar med en vandforstøver til at lave regnvej i ansigtet på børnene, når de kommer ud i det fri.
- En voksen løber rundt på pladsen med en vandforstøver og jagter børnene med "regn".
- Nogle voksne danner porte to og to, gerne flere broer efter hinanden som i Bro Bro Brille. Fang evt. cyklister og slip dem løs igen.

- Nogle voksne 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 en voksen ringbærer.
- Nogle voksne står på banen og rækker en hånd ud fra kroppen. Når cyklisterne kører forbi, klapper de i hånden, og gevinsten er f.eks. at den voksne laver et sjovt stunt, fald, hop eller dans.
- Find på flere sjove opgaver sammen.

Variation:

- Ting og sager, stole, borde, kegler, aktivitetsringe, spande osv. opstilles imellem de aktive forældre som en del af forløbet. Kridt kan bruges til at tegne stier, som børnene skal forsøge at holde sig på.



Faldskærmslalom

Antal børn og forældre: Maks. 20 børn og deres voksne

Fysiske rammer: En legeplads, en asfalt- eller grusbane

Rekvisitter: Faldskærm med minimum otte håndtag (se afsnittet om rekvisitter i cykellegebogen)

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 i en lang række.
- Del børnene i to eller flere grupper med hver en voksen som løber forrest. På den måde må den voksne forsøge **ikke** at flette "sine børn" ind i de andre grupper.

Ringridning

Antal børn og forældre: Maks. 20 børn og deres voksne

Rekvisitter: Aktivitetsringe, en pr. cykel barn

Forberedelse: Forældrene laver en stor kreds og står med ryggen mod midten med ca. seks meters afstand. De holder en aktivitetsring i den ene hånd.

Sådan: Børnene cykler **venstre** vej rundt uden for kredsen, så barnets højre side vender mod midten. Når et barn passerer sin voksen, gribes ringen. Barnet cykler derefter en runde med ringen og afleverer den så tilbage til sin voksen igen. Cyklisten må gerne transportere ringen på sit styr, liggende på cykelhjelm eller lign.

Variation:

- De voksne og cyklisten forsøger at kaste eller gribe ringen til hinanden, når de passerer hinanden i passende afstand, så det kan lade sig gøre.
- Den voksne 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.
- Forsøg også den anden vej rundt.

Cirkusheste og domptør

Antal børn og forældre: Maks. 20 børn og deres voksne

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

Fysiske rammer: En asfalt- eller grusbane

Forberedelse: Forældrene står i en stor cirkel og danner på den måde en manege. De er publikum og klapper, trutter og hujer, når cirkushestene optræder.

Sådan: En voksen 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. "Mod midten" betyder, at så drejer børnene sig ind mod midten, standser og stejler med cyklerne. Find selv på flere.

Cykelslangen i junglen

Antal børn og forældre: Maks. 20 børn og deres voksne

Rekvisitter: Kridt eller små aktivitetsringe

Fysiske rammer: En legeplads eller en asfalt- eller grusbane

Forberedelse: Tegn det antal små kridtcirkler rundt på området, der svarer til antallet af forældre eller brug evt. aktivitetsringene.

Sådan: Forældrene er forstenede jungledyr. De står i hver sin cirkel eller aktivitetsring og rækker en hånd ud foran kroppen. Børnene 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.

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 og forældre: Maks. 20 børn og deres voksne

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

Fysiske rammer: En legeplads, asfalt- eller grusbane

Forberedelse: Forældrene står fordelt i et langt sammenhængende forløb på hele legeområdet. De holder "instrumenterne" i hænderne. Børnene får en kølle eller lignende i hånden.

Sådan: Børnene cykler fra instrument til instrument, som de forsøger de at ramme/spille på, når de cykler forbi. Forældrene må spille på instrumentet, de holder, for at lokke cyklisterne til!