

## 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.

