



Forslag til 3 lette cykellege

En cykellegebane er noget relativt nyt i Danmark. Derfor anbefaler Cyklistforbundet, at kommunen sætter et skilt op ude på cykellegebanen, udarbejder en folder eller et postkort til brugerne eller på anden vis sørger for at give brugerne inspiration til, hvordan de kan bruge banen.

Nedenfor giver Cyklistforbundet vores bud på et skilt, som præsenterer cykellegebanen samt tre lette cykellege, der er nemme at gå til for fx en forælder, som kommer et smut forbi cykellegebanen med sit barn. I logo- og billedpakken finder I endvidere forslag til billeder, som kan illustrere de tre lege. I er velkomne til at bruge billederne mod kreditering af "Cyklistforbundet/[Fotografens navn]".

Skal vi cykellege?

Hej og velkommen til cykellegebanen.

Her kan du øve alle de basale cykelmanøvrer sammen med dit barn. Fx at holde balancen, starte og bremse sikkert, styre med én hånd, bestemme fart og retning, se til siden og tilbage uden for meget slinger samt at aflæse andres adfærd og handle derefter. Og vigtigst af alt: I kan have det super sjovt!

*Cykellegebanen består af en **forhindrebane** med forskelligt terræn og underlag og en asfalteret **multilegebane**. På forhindrebanen kan I afprøve de forskellige udfordringer og tage lige så mange runder, som I orker – eller som I kan nå, inden I skal hjem.*

På multilegebanen kan I lege nogle af Cyklistforbundets sjove cykellege, som fx "Cykelstopdans", "Kongens efterfølger" og "Myldrecykling". I kan se opskriften på de tre cykellege nedenfor.

I kan også finde endnu flere lege og inspiration på www.cykelleg.dk, hvor I du gratis kan downloade bogen "20 cykellege – Mere sjov cykeltræning for alle børn" og se videoer af flere af cykellegene.

Myldrecykling

Her skal man være mindst to.

Sådan gør I: Dan par, den ene er cyklende den anden gående/løbende. Cyklisten skal køre lige bagved sin makker. Denne makker begynder at bevæge sig rundt på cykellegebanen i forskellige retninger: Langsomt, hurtigt, i store og små sving, til højre og til venstre. Afstanden mellem deltagerne skal være kort, ca. en cykellængde. Byt undervejs. Er der mange børn på banen, er udfordringen større.

Kongens efterfølger

Her skal man være mindst to.

Sådan gør I: En er kongen og kører forrest. Alle de andre kører i en lang række efter ham/hende. Kongen bestemmer, hvordan der skal cykles: Kongen kan fx vinke, tromme på styret, rejse sig op og sætte sig i sadlen, svinge med benene, løbe på løbehjul med sin cykel osv. Efter noget tid råber kongen "Tronskifte" og kører om bag i rækken, så den næste i rækken bliver konge. Sådan fortsætter legen, til alle har været konge.

Cykelstopdans

Her skal man være mindst tre. To der cykler, og en der trommer eller spiller musik. Afmærk små cirkler på legeområdet med kridt.

Sådan gør I: I cykler rundt mellem cirklerne. Den, der trommer eller spiller musik, råber "Næste gang musikken stopper skal I... sætte forhjulet i en cirkel", "stoppe med hånden i cirklen" eller "stå i en cirkel og løfte cyklen". Den, der trommer, kan også befale: "Imens jeg trommer, skal I... cykle ud og røre alle cirkler med jeres ene fod", "prikke forsigtigt på ryggen af de andre cyklister", "cykle rundt om så mange cirkler, I kan nå inden musikken stopper", osv. Hjælp hinanden med at finde på!