



Få pulsen op og styr på cyklen på kommunens cykellegebane

Mangler du en sjov måde at få mere fysisk aktivitet ind i din classes skoledag, som kan kombineres med diverse læringsmål? Så er **XX** Kommunes nye cykellegebane et oplagt udflugtsmål.

Cykellegebanen er kort sagt en legeplads designet til cykelleg. Både børn der er ved at lære at cykle og dem der allerede kan cykle – faktisk børn helt op til 10-12 år - kan have glæde af et besøg på cykellegebanen.

På cykellegebanen træner eleverne de basale cykelmanøvrer, som at holde balancen, starte og bremse sikkert, styre med én hånd, bestemme fart og retning, se til siden og tilbage uden for meget slinger, aflæse andres adfærd – og handle derefter.

”Jeg kan godt se en forandring efter at banen er kommet. De er blevet bedre. [...] De tør prøve mere.” – Lærer i 5. klasse om besøg på cykellegebanen.

Træn matematik og dansk på cyklen

Men på cykellegebanen får eleverne ikke blot et par timers sjov cykeltræning. At være fysisk aktiv styrker elevernes indlæring, og cykelleg styrker hele barnets udvikling fysisk, psykisk, socialt og kognitivt.

Bruger man anledningen til at lege nogle af Cyklistforbundets cykellege, kan man samtidig arbejde med fag som dansk og matematik og øve både matematikopgaver, retskrivning og alfabetet på cyklen. Så får eleverne noget at holde styr på!

Det kan I bruge cykellegebanen til

Cykellegebanen består af en forhindringsbane med forskelligt terræn og underlag og en asfalteret multilegebane. På forhindringsbanen kan børnene teste sig selv på de forskellige udfordringer og tage lige så mange runder, som de orker – eller som de kan nå, inden I skal hjem.

På multilegebanen kan I lege cykellege som ”Navnestafet” og ”Poste breve” og en masse andre, som I finder i bogen ”20 cykellege – Mere sjov cykeltræning for alle børn”. Bogen kan bestilles gratis hos Cyklistforbundet eller downloades på www.cykelleg.dk, hvor I også finder instruktionsvideoer til en række cykellege.

Hvis I vil have fokus på færdselsundervisning eller træne op til cyklistprøven, så skal der blot en bøtte kridt til at forvandle multilegebanen til en trafiklegeplads for en dag. Tegn fx kryds, højttænder, skilte etc. og snak om, hvad de forskellige ting betyder, og hvordan man færdes godt i trafikken.

På www.cyklistforbundet.dk/boerncykler finder du flere gode idéer til, hvordan cyklen kan integreres i undervisningen.

Så tag børn, cykler og hjelme med til **XX** Kommunes cykellegebane, og slip cykelglæden løs.

God fornøjelse!

Praktisk info

Adresse: XX

[Evt. særlig info om muligheder for at booke banen, låne cykler og/eller cykellegeudstyr etc.]