

Cykelholdet



ell



Cykelholdet

Antal børn

2-12 børn i alt (2-4 per hold).

Alder

Fra 3 år.

Antal voksne

En eller flere.

Rekvisitter

- Evt. markeringsbånd eller lignende i forskellige farver. Et sæt per hold (alternativt brug tuschprikker på hænderne til at markere holdfarve).
- Evt. kridt, små aktivitetsringe, kegler eller lignende til at markere små forhindringer.

Fysiske rammer

En grus- eller asfaltbane.

Forberedelse

Placer evt. små forhindringer på banen.

Sådan

Inddel børnene i cykelhold på to til fire cyklister, og udvælg en holdfører for hvert hold. Legen går ud på, at holdføreren cykler forrest, mens resten af holdet cykler bagefter i en række med god afstand imellem hinanden. Ligesom et rigtigt cykelhold. Holdføreren bestemmer, hvor holdet skal cykle hen, og hvordan der skal cykles: fx hurtigt eller langsomt, i slalom eller lige ud osv. Når den voksne råber "skift!", skal alle cyklisterne stoppe, og holdføreren skal cykle om bagest i rækken. Den, som er forrest i rækken nu, er den nye holdfører. Legen fortsætter, indtil alle har prøvet at være holdfører. Undervejs taler den voksne holdfølelsen op ved fx at råbe "godt kørt gult hold!" osv.

Idéer til legeudvikling

- **Forenkling:** Lav legen som en voksen-barn-leg, hvor den voksne er holdfører, som enten går eller cykler forrest.
- **Udvikling:** Lad børnene selv styre, hvornår de skifter holdfører.
- **Variation:** Brug legen til at øve tegngivning og svære færdigheder såsom at række hånden ud ved sving, stå op i sadlen og lignende.

Det over børnene

- At cykle i flok, holde afstand og følge andres tempo.
- At kigge op imens de cykler.
- At cykle på forskellige måder.

Idéer til leg og læring

- **Social udvikling:** Holdfølelse, turtagning og kommunikation.
- **Personlig udvikling:** Selvtillid og mod til at cykle forrest, og være den som leder gruppen.

Tip

Start med at lege legen uden cykler, så børnene ved, hvad den går ud på.

