



Forslag til cykellegeevent

For at øge borgernes kendskab til - og dermed brugen af - cykellegebanen, er det en god idé at lave en cykellegeevent på banen. Find en god anledning, hvor det giver mening at sætte fokus på cykeltræning fx op til skolestart eller sommer- eller efterårsferien, hvor forældrene måske mangler inspiration til en sjov aktivitet og ofte er ekstra motiverede for at få sat fokus på deres barns cykeltræning.

Formen på sådan en event kan naturligvis varieres. Vi har samlet en række forslag nedenfor, men det er kun fantasien, der sætter grænser. Kommunen kan fx:

- Opsætte et antal poster med sjove cykelopgaver, som børnene skal løse sammen med deres forældre (se Cyklistforbundets fem forslag på de efterfølgende sider, som I er velkomne til at bruge).
- Tegne en hjemmelavet trafiklegebane på multilegebanen med hjåntænder og andre gængse skilte m.m.
- Bestille gratis eksemplarer af Cyklistforbundets bog "[20 cykellege – mere sjov cykeltræning for alle børn](#)" til uddeling
- Stille den [cykeløvebane](#) til børn i alderen 10-12 år op, som Rådet for Sikker Trafik gav alle landets kommuner for nogle år siden.
- Lave en [cykelpynte-workshop](#), hvor børnene kan dekorere deres cykler med alt fra klistermærker til piberensere.
- Invitere den lokale cykelsmed til at give gratis cykeltjek eller lave en workshop for børn og forældre, der sammen lærer de mest basale ting inden for cykelvedligehold fx smøre kæden og pumpe dækkene.
- Booke Cyklistforbundets [cykellegekorps](#) til at lave sjove cykellege på banen.
- Inddrage lokale idrætsforeninger, cykelklubber, Cyklistforbundets lokalafdeling etc. i planlægningen/afviklingen af eventen.
- Invitere talenter fra den lokale fx BMX-klub og få dem til at lave en lille opvisning på banen og lære børnene et nemt første trick.
- ...



Forslag til 5-stjerneløb

Her får I opgavebeskrivelser til fem lette aktiviteter, som ikke kræver de store rekvisitter, og som forældrene nemt selv kan løse sammen med deres børn, og dermed ikke kræver så mange hænder.

”Cykelbud”

Cykelbud går ud på, at børnene skal flytte en flaske vand fra en stander til en ny stander. De skal tage flasken fra den første stander og stille den på den næste. De må ikke røre jorden, og flasken må ikke tabes. Børnene kører igennem ”forhindringen” en ad gangen.

Rekvisitter: Fire halvliters flasker vand, to standere fx spande/frugtkasser/andet i god ”gribehøjde
Forberedelse: Placer de to standere med ca. 5 meters mellemrum. De fire vandflasker placeres på den ene stander. Der er fire flasker, så man ikke behøver gå frem og tilbage hver gang.

”Cykelslusen”

Cykelslusen går ud på, at børnene skal se, hvor smalt et spor, de kan køre på. Børnene kører igennem ”forhindringen” en ad gangen. De skal køre fra den brede ende til den smalle. De må ikke sætte fødderne ned, og de må ikke køre ”ud” af banen (køre over stregerne).

Rekvisitter: Kridt

Forberedelse: Tegn et spor af to kridtstreger på ca. 5 meter, der langsomt snævrer ind, så sporet bliver smallere og smallere.

”Bremsespor”

Børnene får et lille tilløb og skal helt enkelt se, hvor langt et bremsespor, de kan lave. Far/mor måler med målebånd.

Rekvisitter: Målebånd og evt. kridt

Forberedelse: Afmærk evt. et område til legen med kridt.

”Langsomkørsel”

Børnene skal prøve at køre så langsomt som muligt og konkurrere mod andre børn eller måske udfordre Far eller Mor.

Rekvisitter: Kridt

Forberedelse: Der markeres en bane på 5 meter.

”Fup eller fakta om jernhesten”

Se opgaveark og svarark på de følgende to sider.

Rekvisitter: Printede opgaveark, blyanter/kuglepenne og en plastiklomme eller andet til de færdige besvarelser.



Forberedelse: Opstil bord eller gør posten klar på anden vis.

FUP ELLER FAKTA OM JERNHESTEN

Læg besvarelsen i kassen og deltag i lodtrækningen om flotte præmier ☺ [Tilpas med info om, hvordan man tjekker sine svar, deltager i en eventuel konkurrence, præmier etc. Svarark findes på næste side.]

En cykel, der fungerer, giver større cykelglæde. Hvis cyklen er i orden, kommer man hurtigere frem, er sikrere i trafikken, og undgår bøder. Men hvad siger Færdselsloven egentlig om cyklen og dens udstyr?

Her er en række udsagn om cyklens udstyr og vedligeholdelse. Du skal gætte på, hvilke udsagn herunder der er fup og hvilke der er fakta.

FUP ELLER FAKTA OM "JERNHESTEN"	FUP	FAKTA
1. Det er helt okay, at cykle to på én cykel		
2. Det er lovpligtigt at have ringeklokke på cyklen		
3. Man må gerne køre på fortovet		
4. Der skal kun sidde 2 reflekser på cyklen		
5. Det er ulovligt at snakke i mobiltelefon eller sms'e, når man cykler		
6. Der skal være rød refleks bagpå		
7. En forlygte må gerne blinke		
8. Du skal huske at råbe "jeg drejer", når du vil dreje		
9. Cyklen skal have to bremses		
10. Der skal være røde reflekser på pedalerne		



Skriv dit fornavn og efternavn her:

FUP ELLER FAKTA OM JERNHESTEN - SVARARK

FUP ELLER FAKTA OM "JERNHESTEN"	FUP	FAKTA
1. Det er helt okay, at cykle to på én cykel. <i>En cykel kun befordres af det antal personer, den er beregnet til.</i>	X	
2. Det er lovpligtigt at have ringeklokke på cyklen.		X
3. Man må gerne køre på fortovet.	X	
4. Der skal kun sidde 2 reflekser på cyklen. <i>Der skal være seks: en foran, en bagpå og to på hver pedal eller dæk.</i>	X	
5. Det er ulovligt at snakke i mobiltelefon eller sms'e, når man cykler. <i>Bødetaksten er per 1. januar 2011 1.000 kr.</i>		X
6. Der skal være rød refleks bagpå.		X
7. En forlygte må gerne blinke. <i>Både en forlygte og en baglygte må gerne blinke.</i>		X
8. Du skal huske at råbe "jeg drejer", når du vil dreje.	X	
9. Cyklen skal have to bremses. <i>En for- og en bagbremse, eller en fodbremse og en håndbremse.</i>		X
10. Der skal være røde reflekser på pedalerne. <i>Reflekserne på pedalerne må kun være gule, og der skal enten være gule reflekser i hjulene eller hvide refleksstriber i dækkene.</i>	X	