



Træn cykelsikkerhed på kommunens cykellegebane

Mangler I en sjov aktivitet til en udflugt med jeres børn? Så er XX Kommunes nye cykellegebane lige noget for jer.

Cykellegebanen er en legeplads indrettet til at lege på cyklen, og den henvender sig både til børn, der er ved at lære at cykle, og børn der allerede kan cykle. Her øver børnene alle 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. Og vigtigst af alt: De har det super sjovt!

”Der er plads til forskellige udfordringer. Hende der er ved at lære to hjul kan blive her på asfalten, og dem, der gerne vil udfordres lidt mere, kan køre ned ad gruset. Der er udfordring og plads til, at de kan gøre det, de helst vil. Så de kan blive dygtigere af at være her, fordi de får en ny udfordring. Det er det, jeg synes er fedt.” – pædagog om besøg på cykellegebanen.

Det kan I bruge cykellegebanen til

På cykellegebanen 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 den asfalterede multilegebane kan I lege cykellege som ”Cykelstopdans” og ”Kongens efterfølger” og en masse andre, som I finder i Cyklistforbundets bog ”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.

For cykelleg kan meget mere end at lære børn at cykle. Et besøg på cykellegebanen kan faktisk bruges til at arbejde med de seks læreplanstemaer. Cyklen er et oplagt redskab til at arbejde med krop og bevægelse, men cykelleg kan også bruges til at arbejde med fx sociale kompetencer og sprog.

I legen ”Cykelstopdans” kan I fx sætte ord på krops- og cykeldele, snakke farver og forholdsord, når der skal findes på regler til, hvad man skal gøre, når musikken stopper: ”Find en rød/blå ring, og sæt den på højre fod/venstre pedal/oven på hovedet/bag på sadlen etc.”

Hvis børnene er klar til at komme i gang med trafiktræningen, så skal der blot en bøtte kridt til at forvandle multilegebanen til en trafiklegeplads for en dag. Tegn fx kryds, højtænder, 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 I kan bruge cyklen i institutionen.

Så tag børn, cykler og hjelme med på udflugt til XX Kommunes cykellegebane, og slip cykelglæden løs et par timer.

God fornøjelse!

Praktisk info

Adresse: XX

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