

lel

Cykelglæden starter med

# Cykelleg

**Velkommen til  
Vi kan cykle! kampagnen  
- Sådan gør I**



1. - 31.  
MAJ  
2022

# Velkommen til Vi kan cykle! kampagnen

Tak fordi I har valgt at lege med i Vi kan cykle! Kampagnen er bygget op omkring årets fire cykellege, der er beskrevet på de fire laminerede legekort. I år har vi ladet os inspirere af Tour de France, der jo for første gang nogensinde starter i Danmark. Så i år kan I og jeres børn:

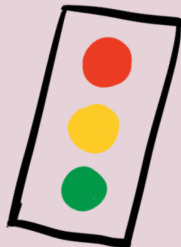
- Styrke børnenes sammenhold med "Cykelholdet"
- Træne børnenes mod og cykelben i fangelegen "Cykeldjævlen"
- Cykle blandt mange forhindringer og løse små opgaver i "Cykelpræk"
- Øve trafiksikkerhed med "10 vågne cyklister"

## SÅDAN GØR I

Kampagnen finder sted i hele maj måned. Hvordan, I helt konkret tilrettelægger forløbet i jeres institution, er op til jer, men vi vil selvfølgelig gerne hjælpe jer godt på vej. På de følgende sider har vi derfor samlet en række nyttige tips og tricks til, hvordan I kan gribe kampagnen an.

**God fornøjelse!**

lll



## HVOR OFTE OG HVOR LÆNGE SKAL I LEGE?

Vi anbefaler, at I vælger en ugentlig cykellegedag. Så bliver det nemmere for personale, børn og forældre at huske, at den dag skal børnene have cykel og cykelhjelme med i børnehaven.

Vælg 1-2 lege per gang, og leg i 30-60 minutter. Så er der tid (og energi) til at lære legene godt at kende og afprøve forskellige variationer af legene. Husk at give plads til, at børnene også kan lege lidt på cyklerne uden voksenstyring.

## HVOR KAN I LEGE?

Cykelleg skal altid foregå på et trafikfrit område. Det kan være jeres egen legeplads, en offentlig plads eller et skovområde i nærheden, eller måske kan I afspærre en del af børnehavens p-plads.

## HVILKE REKVISITTER SKAL I BRUGE?

De fire cykellege er designet, så I kun skal bruge fx kridt til at tegne banen op og evt. kegler eller andet til at markere banen.

## HVOR MANGE VOKSNE SKAL DER TIL?

To. En anfører, der instruerer, sætter i gang, holder gryden i kog og justerer legen undervejs efter behov, og en hjælper, der deltager i legen og assisterer praktisk med fx rekvisitter, fremvisning og trøst, hvis et barn falder undervejs.

## 5 fif til vellykket cykelleg

### 1. DELTAG I LEGEN!

Jeres legegælde smitter af på børnene. Når I deltager aktivt i legen, kan børnene både se, høre og mærke jeres engagement og begejstring, og det giver dem lyst til at lege med.

### 2. TAG ANSVAR FOR LEGEN

Hvis legen ikke fungerer, så ret til. Fx ved at gøre arealet mindre eller større, justere i reglerne eller måske selv deltage på en anden måde i legen. Start evt. med at prøve legen til fods.

### 3. HOLD FOKUS PÅ LEGEN, OG TILLAD FLERE DELTAGELSESMÅDER

Nogle børn har brug for at se en leg lidt an, inden de deltager aktivt. Ved at bevare fokus på legen sikrer I, at ”gryden holdes i kog”, samtidig med at I giver barnet mulighed for at melde sig ind i legen, når det selv er klar. Vær nysgerrige, tilbyd støtte og foreslå eventuelt alternative deltagelsesmåder, som kan hjælpe barnet ind i legen. Fx kan barnet hjælpe den voksne med at kaste bolde, slå på tromme eller finde på kommandoer.

### 4. INDDRAG BØRNENE

Børn er eksperter i at lege, og de har tit gode ideer til udvikling af cykellegene. Gør dem gerne til medansvarlige for legefællesskabet. Så øger I både kvaliteten af legen og børnenes motivation for at deltage.

## 5. BRUG DIALOG OG REFLEKSION

Tal med børnene om deres oplevelser, og gør dem bevidste om den viden og de færdigheder, de får gennem cykellegene. Hvad er let, og hvad er svært, hvordan starter og bremser man cyklen, hvordan undgår man at køre ind i hinanden og den slags.

### Vind 2 cykler med hjelme

Slip fantasien løs og vis os jeres flotteste cykelkreationer. Det kan være pyntede cykler, tegninger, malede sten, perleplader, piberenser-cykler, eller hvad I ellers har i jeres krea-kasse! Send fotos af jeres kunstværker til [konkurrence@cyklistforbundet.dk](mailto:konkurrence@cyklistforbundet.dk) **mrk. "Krea" senest den 3. juni.**

Der er to fine cykler med tilhørende hjelme på højkant til vinderinstitutionen, som får direkte besked.



## Legeudvikling

De fire cykellege er beskrevet i deres grundform, så de passer til de fleste børnegrupper, men når I har prøvet en leg af et par gange, og børnene har fanget idéen, så kan I med fordel kaste jer ud i at skruer lidt på legen. Den skal hele tiden være tilpas udfordrende for børnene, så de hverken keder sig eller har for svært ved at følge med. I kan fx bruge legene til at arbejde mere målrettet med færdselslære eller til at arbejde med et af de seks læreplanstemaer.

### CYKELLEG OG TRAFIKSIKKERHED

Sæt fokus på trafik ved at bruge trafiktegn og -symboler i cykellegene – fx at man skal række hånden ud, når man drejer og række hånden op, når man stopper. Snak med børnene om, hvad for noget udstyr der skal være på en cykel. Lav evt. opgaven 'Har du styr på cyklen', som du finder på [vikancykle.dk/materialer](http://vikancykle.dk/materialer). Afhængigt af cykelforholdene i jeres nærområde og børnenes cykelfærdigheder kan I også øve jer på små cykelture.



### CYKELLEG OG LÆREPLANSTEMAERNE

Cykelleg er et eminent værktøj til at sætte fokus på leg og legens værdi. Cykellegene er desuden fyldt med læringsmuligheder på alle seks læreplanstemaer. For eksempel:

- 1. ALSIDIG PERSONLIG UDVIKLING:** Cykellege styrker mod og selvtillid.
- 2. SOCIAL UDVIKLING:** Cykelleg kræver samarbejde og styrker fællesskabet.
- 3. KOMMUNIKATION OG SPROG:** Børnene lærer at sætte ord på kropsdele, cykeldele, rum og retning.
- 4. KROP, SANSER OG BEVÆGELSE:** Cykling involverer alle sanser og motoriske kompetencer som fx balance, kropsfornemmelse og øje-hånd-koordination.
- 5. NATUR, UDELIV OG SCIENCE:** Cyklen er et fantastisk transportmiddel til at komme ud i naturen.
- 6. KULTUR, ÆSTETIK OG FÆLLESSKAB:** Danmark er et cykelland, og cykling er en historisk og grundliggende del af vores fælles kultur, som det er både værd og vigtigt at give i arv til vores børn.

# Cykelglæden starter med 'Cykelleg'



Danmark er et cykelland, og at lære at cykle bør være lige så naturligt som at lære at læse. Men ligesom med læsning kræver det masser af øvelse at blive en god og sikker cyklist. Børnehaven er allertidens arena for at støtte op om børns cykling, og den bedste cykeltræning sker gennem 'Cykelleg'.

Når børnene leger på cyklen, øver de cykelfærdigheder uden at tænke over det. De lærer at starte og stoppe, holde balancen på cyklen, cykle med én hånd på styret, dreje, kigge op og orientere sig, mens de cykler.

Samtidig er cykelleg et fantastisk pædagogisk redskab til at arbejde med læreplanstemaerne. Alle sanser er i brug, og det giver selvtillid og selvværd, når barnet oplever, at det bliver bedre til at mestre cyklen og løse opgaverne i cykellegene sammen med kammeraterne. Børnene vil snart med begejstring udbryde:

**Vi kan cykle!**

eee



CYKLISTFORBUNDET  
HJERLEKØFT – EDDER TØSE



Østifterne  
støtter omtanke

**Vi kan cykle!** er Cyklistforbundets børnehavekampagne, der er udviklet med støtte fra Østifterne. Kampagnen foregår i maj måned og bygger på vores koncept Cykelleg. Læs mere på [vikancykle.dk](http://vikancykle.dk)