

Vejledning til jer, der styrer legen

Dét kan cykelleg

Cykelleg er en sjov og meget effektiv måde at lære at cykle på. Når børnene leger på cyklen øver de en lang række vigtige cykelfærdigheder uden, at de tænker over det. De lærer at holde balancen på cyklen, dreje, kigge op og orientere sig mens de cykler, starte og stoppe, køre med en hånd på styret osv. I cykellegen øver børnene disse grundfærdigheder så mange gange, at de til sidst bliver automatiserede. Børnene er nu cykelsikre, hvilket er en vigtig forudsætning for at kunne blive trafiksikre.

I Cyklistforbundet har vi et mål om, at flere børn skal cykle, for børn er cykelkulturens fundament. I Danmark har vi en unik cykelkultur, men undersøgelser viser, at børn cykler mindre i dag, end de gjorde tidligere. Den udvikling vil vi gerne vende, og her er cykelleg et eminent redskab. Cykelleg giver både cykelsikkerhed og cykelglæde, og det giver lyst til at bruge cyklen resten af livet.

Når I laver cykelleg med børnene i daginstitutionen, er I med til at støtte op om den danske cykelkultur, men det er ikke den eneste grund til at lave cykelleg. Cykelleg er nemlig et fantastisk pædagogisk redskab, som kan bruges til at støtte op om jeres pædagogiske arbejde – fx i forbindelse med den nye styrkede læreplan. For cykelleg styrker alle områder af børnenes udvikling, både fysisk, psykisk, kognitivt og socialt.

Cykelleg styrker børnenes motorik, når de skal lære at styre cyklen. Det giver dem personlige kompetencer som selvtillid og selvværd, når de mestrer cyklen og løser opgaver i legene. De sociale relationer blandt børnene styrkes, når de samarbejder og navigerer mellem hinanden. Sprog og ord trænes, når I sætter ord på cykel- og kropsdele og snakker farver og forholdsord i legene. Cykelleg er dermed en rigtig god og sjov måde at arbejde med og på tværs af læreplanstemaerne.

Erfaringerne viser desuden, at det øgede fokus på cykling i institutionen i kampagneperioden smitter af på familien. Vi opfordrer derfor til, at I også udsender det digitale informationsmateriale til forældrene, så de fortsætter cykeltræningen derhjemme efter kampagnen.

Sådan gør I

Kampagnen løber hvert år i hele maj måned. I bestemmer selv, hvordan og i hvilket omfang, I vil lege. I kan vælge en ugentlig cykellegedag, eller I kan lave en hel cykellegeuge i kampagneperioden. I kan også vælge at tage en ny leg for hver uge af kampagnen.

Uanset hvordan I vælger at organisere *Vi kan cykle!*, anbefaler vi, at I laver legene mange gange, så både I og børnene får dem godt ind under huden. Planlægning og god information om forløbet er vigtigt, så personale, børn og forældre ved, hvad der skal ske, og hvornår det skal ske. Det vil også gøre det nemmere for forældrene at støtte op, fx ved give deres børn cykel og cykelhjelm med i børnehaven.

Årets fire lege

Kampagnen er bygget op omkring fire cykellege, der er beskrevet på de fire laminerede legekort, som indgår i det trykte materiale. Legene er bygget op efter sværhedsgrad. De to første er klassiske cykellege, som de fleste børn er begejstrede for. De er gode begynderlege til de mindste børn eller børn, der ikke har leget cykelleg før, men de kan også udvikles, så de bliver mere udfordrende.

- **Cykelstopdans:** Enkel leg hvor børnene skal cykle rundt imellem hinanden og skiftevis stoppe og starte og løse forskellige kommandoer. Legen er nem at differentiere og justere i sværhedsgrad, så niveauet passer til børnenes færdigheder.
- **Mus og løver:** Avanceret fangeleg hvor børnene styrker fællesskab og sammenhold i "kampen" mod de voksne. Legen er den ultimative træning i cykelsikkerhed, da børnene skal cykle rundt imellem hinanden i høj fart og undgå at blive fanget samtidig med, at de befrier hinanden.

De to næste lege har som noget helt nyt fokus på trafik og er velegnede til de lidt større børn, der selv begynder at skulle ud i trafikken og er nysgerrige på regler og skilte:

- **Trafikbanko:** Et klassisk bankospil – hvor brikkerne hentes på cykel. Børnene møder 12 vigtige trafikskilte, som man møder som cyklist og gående i trafikken. Trafikbanko kan også leges indendørs som almindeligt vendspil, og så er spillet et godt udgangspunkt for en snak om, hvad skiltene betyder og hvornår man møder dem.
- **Ti vågne cyklister:** En leg hvor det handler om at være vågen og gøre det, trafikskiltene siger. Igennem legen får børnene betydningen af trafikskiltene og trafikreglerne helt ind under huden, fx når de skal trække over fodgængerovergangen, køre rundt i rundkørslen og stoppe for rødt lys. Legen kan udvikles til en egentlig trafikbane, hvor man selv bestemmer hvor man cykler hen.

Får I lyst til at lære flere cykellege eller se, hvordan man laver cykelleg i praksis, kan I hente inspiration på www.cykelleg.dk. Her kan I downloade bogen "20 cykellege" og se cykellegevideoer med børn i forskellige aldersgrupper.

Legeudvikling

Alle børnegrupper er forskellige, og det varierer, hvad der skal til, for at en legesession bliver en god oplevelse i en given børnegruppe på en given dag. Legene er derfor beskrevet i deres grundform, og så har vi givet et par ideer til, hvordan I kan forenkle, udvikle og variere legene efter børnenes niveau og jeres pædagogiske mål. Målet er at finde det berømte flow; der hvor



legen er tilpas udfordrende for børnene, så de hverken keder sig eller har for svært ved at følge med.

Her får I fem generelle råd 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 er det jeres ansvar som voksne at ændre på legen. Fx ved at gøre arealet mindre eller større, justere i reglerne eller måske selv deltage på en anden måde i legen. Hvis legen er for svær, kan det være en hjælp at prøve den til fods først.
- 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 at hjælpe den voksne med at kaste bolde, slå på tromme, finde på kommandoer el.lign.).
- 4) **Inddrag børnene:** Børn er legeeksperter, og de har tit gode ideer til udvikling af cykellegene. Når I inddrager børnenes ideer, gør I dem til medansvarlige for legefællesskabet, og det øger både kvaliteten af legen og børnenes motivation for at deltage.
- 5) **Brug dialog og refleksion:** Tal med børnene om deres oplevelser og erfaringer i cykelleg både før, under og efter, at I har leget. Hvad er let, og hvad er svært, hvordan starter og bremser man cyklen, hvordan undgår man at køre ind i hinanden, osv. Dialogen gør børnene bevidste om den viden og de færdigheder, de har opnået i cykellegene. Gør dialogerne korte og meningsfulde, så det ikke bryder flowet i legen.

Hvor kan I lege?

Cykelleg skal altid foregå på et trafikfrit område. Det kan fx være jeres egen legeplads, en offentlig plads eller et skovområde i nærheden, eller måske kan I afspærre en del af børnehavens p-plads. Cykelleg kan godt give skrammer; ikke mere end andre fysiske lege, men vi anbefaler dog, at børnene bruger cykelhjelm under legen. Se hvordan hjelmen indstilles korrekt her:

<https://www.cyklistforbundet.dk/Boerncykler/Foraelder/Cykelhjelms>

Aftal voksenroller

Det er bedst at være to voksne til at lege cykelleg: en karavanefører og en hjælper. Karavaneførerens rolle er at instruere, sætte i gang, holde gryden i kog og justere legen undervejs efter behov. Hjælperen støtter op ved at deltage i legen og assistere praktisk med fx rekvisitter og fremvisning. Det er også hjælperen, der træder til, hvis et barn falder, ikke vil være



med el.lign., så karavaneføreren har ro til at holde liv i legen.

Rekvisitter

De fire cykellege i kampagnen er designet, så I ikke behøver andre rekvisitter, end hvad I har fået tilsendt og hvad I har i forvejen i institutionen – fx kridt til at tegne banen op og evt. kegler eller andet til at markere 'stationer'. Hvis I får blod på tanden og lyst til at lave endnu mere cykelleg, er her nogle ideer til flere rekvisitter:

- Aktivitetsringe: De kan bruges til at markere legearealet, som baser i cykelstopdans, som stafet mm. De er holdbare, og man kan cykle hen over dem uden at vælte. Fås hos www.trommus.dk
- En masse bløde, farvede legebolde, som bl.a. kan bruges i fangelege og til at få opgaveløsning ind i legene – fx farvekendskab, tælle, samle og sortere mm. Kan købes i legetøjsforhandlere og visse store supermarkeder.
- Sæbeboblevand og evt. en håndholdt sæbeboblemaskine, så man kan blæse mange bobler på samme tid. Kan købes i legetøjsforhandlere og visse supermarkeder.
- Måske har I selv legeredskaber, som kan bruges til cykelleg. Brug fantasien og prøv jer frem.

Brug Vi kan cykle! til at snakke trafik

Cykelleg handler om at blive sikker på cyklen og i år har vi i to af legene sneget lidt 'rigtig' trafiktræning ind. Kampagnen er oplagt anledning til at sætte trafik på dagsordenen og øve basale trafikfærdigheder på en sjov måde. Vi har samlet nogle tips til, hvordan I kan bruge kampagnen til at snakke trafik og færdselsregler med børnene.



- Brug cykellegene til at snakke om, hvilke regler børnene kender, hvad der er vigtigt i trafikken, og hvad børnene tænker, at de lærer i cykellegene, som kan bruges i trafikken.
- Send børnene hjem som trafikdetektiver og spørg næste dag, hvilke skilte de har set og hvad de betyder.
- Lav ekstraopgaven 'Har du styr på cyklen' sammen med børnene og snak om, hvad der skal være på en cykel (klokke, reflekser etc.). Opgaven kan downloades på www.vikancykle.dk/materialer.
- Brug trafiktegn og -symboler i cykellegene – fx at man skal række hånden ud, når man drejer og række hånden op, når man stopper.
- Prøv også de andre lege i bogen '20 Cykellege', som har et trafiktema: Æblerov med trafiklys (s.32), Folk som cykler rundt (s.34) og download cykellegebogen på www.cykelleg.dk.
- Se om I kan inddrage A4 trafikskiltene i flere af de lege, I leger. Inddrag børnenes ideer.

Brug cykelleg i arbejdet med den styrkede pædagogiske læreplan

Cykelleg er et eminent værktøj til at arbejde med den styrkede læreplan. Et af de centrale emner i den styrkede læreplan er **leg og legens værdi**, og det er præcis, hvad Cykelleg som koncept sætter fokus på. Ved at bruge dialog og være nysgerrige på børnenes oplevelser i legene, kan I også inddrage **børneperspektivet**, som er et andet centralt emne i læreplanen. Som voksenstyrede pædagogiske aktiviteter er legene desuden fyldt med læringsmuligheder på **alle seks læreplanstemaer**. Her er nogle eksempler:

1. **Alsiddig personlig udvikling:** Cykellege styrker mod og selvtillid, når børnene lærer at mestre nye færdigheder på cyklen.
2. **Social udvikling:** Cykelleg er en meget social aktivitet, som kræver samarbejde, og der opstår et særligt fællesskab mellem børnene, når de cykler sammen.
3. **Kommunikation og sprog:** Cykellegene er fyldt med kommunikation både verbal og kropslig. Børnene lærer at sætte ord på kropsdele, cykeldele, rum og retning.
4. **Krop, sanser og bevægelse:** Cykling er en meget kompleks motorisk færdighed, som involverer alle sanser og motoriske kompetencer såsom balance, kropsfornemmelse og øje-hånd-koordination.
5. **Natur, udeliv og science:** Cyklen er et fantastisk transportmiddel til at komme ud i naturen. Cykelleg kan også bruges til at lave sjove science-eksperimenter med at måle fart, afstand, friktion på forskellige underlag mm.
6. **Kultur, æstetik og fællesskab:** Når I leger cykellege med børnene, er I med til at videreføre den unikke danske cykelkultur, som vi er berømte for i hele verden. Derudover er cyklen i sig selv et æstetisk udtryk, og man kan fx lege med at udsmykke cyklen på sin helt egen måde.

Hvad lærer jeres børn gennem cykelleg?

Nedenstående værktøj består af en række ideer til læringsområder samt et observationsskema. Ud over de seks læreplanstemaer har vi tilføjet læringsområdet *cykelsikkerhed*. Derudover har vi opdelt læreplanstemaet **Natur, udeliv og science** i to særskilte områder og tilføjet kognitiv udvikling, da vi tænker, at det er nemmere at observere på hhv. natur/udeliv og science og kognitiv udvikling for sig. Det kan være, at I selv har nogle andre læringsområder, som I gerne vil observere på. Værktøjet fungerer bedst, hvis I er flere voksne, hvor en eller to styrer legene og en observerer og tager noter. Værktøjet kan også bruges mere "indirekte" ved, at I udvælger nogle observationsmål, som I har i baghovedet og tager noter løbende, fx i løbet af hele kampagnemåned. Det kan også være interessant at lave en observation i starten af kampagnen og en observation i slutningen for at se, om I kan observere en udvikling.

Idéer til observation

Her er forslag til læringsområder og observationsmål. Ideen er, at I udvælger ét læringsområde, som I vil observere på og bruger observationsskemaet til at nedskrive jeres observationer. Hvis I gerne vil observere på flere områder, så udfylder I flere skemaer. I kan også fordele opgaven, så nogen observerer på et område og andre observerer på et andet område. Prøv jer frem og se, hvad der

fungerer for jer. Det vigtigste er at være nysgerrig og fokusere primært på børnenes ressourcer, og hvordan I som voksne kan støtte dem i deres udvikling.

- **Cykelsikkerhed:** Starte/bremse, se op imens man cykler, tilpasse fart og retning efter de andre cyklister, cykle med en hånd på styret osv.
- **Alsidig personlig udvikling:** Mod, selvtillid, vedholdenhed, håndtering af modstand, tab- og vindhåndtering, cykelglæde osv.
- **Sociale kompetencer:** Samarbejde, sammenhold, relationsdannelse, turtagning, hjælpsomhed, inklusion osv.
- **Kommunikation og sprog:** Forholdsord, kende navne på cykeldele, farver og tal, kropssprog, lyst til at ytre sig, kommunikation under legene osv.
- **Krop, sanser og bevægelse:** Balance, kropsfornemmelse, øje-hånd-koordination, muskeltonus, bevægelsesglæde osv.
- **Natur og udeliv:** Kendskab til nærmiljøet, glæde ved at være ude, cykle i forskellige omgivelser, opmærksomhed på naturen osv.
- **Science og kognitiv udvikling:** Evne til at bedømme afstand, fart og retning. Regelforståelse, taktisk tænkning, problemløsning, nysgerrighed osv.
- **Kultur, æstetik og fællesskab:** Opstår der en kultur og et fællesskab omkring cykellegene, kendskab til dansk cykelkultur, arbejde med kreative udtryk på og med cyklen. Osv.
- **Børnenes deltagelse:** Hvordan deltager børnene i legene? Hvor er børnene mest motiverede? Hvornår er de mindst motiverede? Er der nogen, som har brug for særlige deltagelsesmåder? Osv.
- **De voksnes rolle:** Hvordan deltager de voksne, og hvordan påvirker det legen og børnenes læreprocesser? Er de voksne tydelige i deres instruktioner og kropssprog? Er der en god rollefordeling? Hvad er I særligt gode til? Hvad vil I gerne blive bedre til?

Observationsskema til cykelleg

Børnegruppe/ barn _____

Dato _____

Dit/jeres navn(e) _____



Fokus og mål

Hvilket læringsområde ønsker du/I at observere på? (fx cykelsikkerhed eller et af de seks læreplanstemaer). Giv gerne konkrete eksempler på læringsmål (fx "kigge op mens man cykler" hvis temaet er cykelsikkerhed eller "mod" hvis temaet er alsidig personlig udvikling)

Beskrivelse af legeforsøg

Beskriv kort, hvilke cykellege, du/I har observeret på.

Styrker

Hvad ser du/I, at barnet/ børnene er gode til inden for det pågældende læringsområde? Giv konkrete eksempler fra cykellegene.

Udfordringer

Hvad ser du/I, at barnet/ børnene har svært ved inden for det pågældende læringsområde? Giv konkrete eksempler fra cykellegene.

Næste skridt

På baggrund af dine/jeres observationer, hvordan skal cykellegene tilrettelægges næste gang, hvis de skal støtte barnet/ børnene i deres udvikling inden for det pågældende læringsområde? Giv gerne konkrete eksempler på nye lege eller justeringer i de lege, I allerede laver. Hvordan støtter I bedst om som voksne?