



Frivillige Cykellegekorps

Håndbog for frivillige



Indhold

1

Om cykelleg

- 5 Projektet Frivillige Cykellegekorps og cykelleg
- 7 Cykellegens mange gevinster
- 8 Cykellegehjulet
- 9 De fire cykellege - og en cykellegebane:
 - 10 · *Cykelstopdans*
 - 11 · *Kanonkongen sænker skibe*
 - 12 · *Plukke frugt*
 - 13 · *Troldeskoven*
 - 14 · *Cykellegebane*
- 15 Redskaber i cykellege tasken

3

Korpsets drift

- 25 Dokumentation og evaluering
- 26 Rekruttering af nye medlemmer og sidemandsoplæring
- 27 Det praktiske

2

Når korpset bliver booket

- 17 Booking af cykellegekorpset
- 18 Information til institutioner og skoler
- 19 Drejebog for et cykellegebesøg
 - 19 · *Før cykellegen*
 - 21 · *Under cykellegen*
 - 22 · *Efter cykellegen*
- 23 Forslag til cykelaktiviteter før og efter besøget

4

Fællesskab og samarbejde

- 29 Forventninger og spilleregler
- 30 Korpsets spilleregler
- 31 Om Cyklistforbundet
- 31 Kontaktinformationer

1

Om Cykelleg



PROJEKTET FRIVILLIGE CYKELLEGEKORPS OG CYKELLEG

Husker du dengang, du selv lærte at cykle? Suset i maven, da den voksne gav slip på kosteskafte, og du pludselig hjulede afsted uden hjælp eller støtte. Måske husker du også alle de oplevelser og den frihed, som cyklen gav anledning til i dit børne- og ungdomsliv? Den følelse drømmer Cyklistforbundet om at give videre til alle børn i Danmark, og cykelleg har vist sig at være et meget virksomt redskab.

Cykelleg kort fortalt

Cykelleg er Cyklistforbundets svar på sjov cykeltræning for børn i alle aldre. Med cykelleg bliver børn fortrolige med cyklen og lærer at manøvrere rundt mellem andre cyklister, næsten uden at de opdager, at de lærer noget vigtigt, for de er jo bare i gang med at lege. Det kan være kendte lege som Kongens Efterfølger og Stopdans, der er flyttet over på cyklen, men det kan også være helt nye lege. Cykelleg er et godt første skridt til at kickstarte cykelglæden og give børn den cykelsikkerhed, som er afgørende, før man kan begynde at arbejde med trafiksikker cykling.

At kunne cykle styrker børns sundhed og mobilitet. Det giver børn og unge en mere fysisk aktiv hverdag og nye muligheder for selvstændigt at bevæge sig rundt i nærområdet til fx skole og fritidsaktiviteter.

Det går ned af bakke med børns cykling

Men udviklingen i disse år er desværre, at der cykles mindre og mindre i Danmark – og stadig færre børn og unge cykler i deres hverdag. Mange forældre er optaget af at lære deres børn at cykle, men hvis flest mulige børn skal have de oplevelser med cyklen, som lægger fundamentet for et sundt og aktivt børne- og ungdomsliv, skal flere aktører i spil. Her kommer børnehaver og skoler ind i billedet som vigtige aktører. De kan nemlig både understøtte de forældre, der er i gang med at etablere gode og sunde cykelvaner i deres børns liv, og de kan være med til at vække cykelglæden og styrke cykelkompetencerne hos børn fra familier eller kulturer uden stærke cykeltraditioner. Det handler om at få alle børn med.



Frivillige cykellegekorps af seniorer i hele landet

Med projektet vil Cyklistforbundet med støtte fra Nordea-fonden i perioden 2025–2028 etablere frivillige cykellegekorps i 10–15 udvalgte lokalafdelinger rundt omkring i Danmark.

Daginstitutioner og skoler kan booke det lokale korps til at komme på besøg og lave cykelleg med en gruppe af børn, og tilbuddet bliver gratis. På den måde kommer jeres mange erfaringer og kompetencer i spil, samtidig med at cykelfærdighederne og cykelglæden styrkes hos børn i hele landet.

I Cyklistforbundet er vi superstolte af projektet og det fine møde mellem generationer, som det skaber.

“ ... hvis flest mulige børn skal have de oplevelser med cyklen, som lægger fundamentet for et sundt og aktivt børne- og ungdomsliv, skal flere aktører i spil

Tak fordi du som frivillig vil være en del af dette vigtige arbejde!



CYKELLEGENS MANGE GEVINSTER

Før et barn kan bevæge sig ud i trafikken på cykel, er der en række færdigheder, der skal sidde på rygraden. Barnet skal kunne starte og bremse, holde balancen, tage en hånd af styret og dreje, uden at cyklen begynder at slingre. Ikke mindst skal barnet kunne navigere mellem andre trafikanter og have mentalt overskud og overblik over alle de uforudsete hændelser, som trafikken rummer. Det kan man ikke, hvis man skal tænke over styr, pedaler og balance. I Cyklistforbundet siger vi: Først cykelsikker – så trafiksikker.

Allerede efter få timers cykelleg bliver barnet mærkbart bedre til at cykle. Det gælder både for det lille barn, der måske kan gå fra løbecykel til pedalcykel, for det lidt større børnehavebarn, der får mere sikkerhed og mod på at prøve nye manøvrer af på cyklen, og for skolebarnet, der får mentalt overskud til at cykle i trafikken eller lege sjove lege på cyklen med kammeraterne.

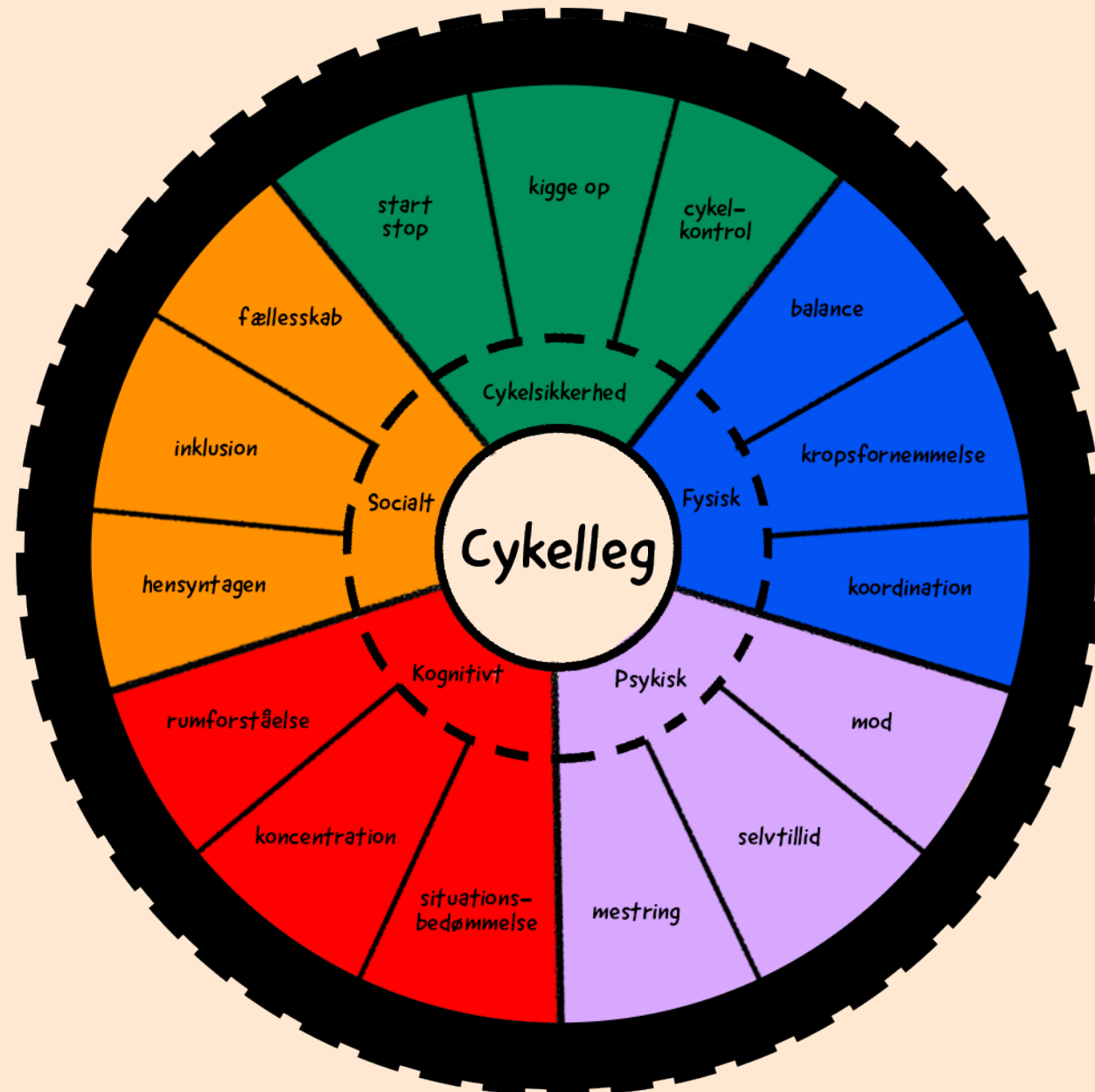
Cykelleg kan meget andet end at lære børn at cykle. Cykelleg styrker børns udvikling på alle måder, både fysisk, psykisk/emotionelt, kognitivt og socialt. I en børnegruppe kan cykelleg få de mere stille børn til at stråle, det kan styrke fællesskab og samarbejde mellem børnene, og ikke mindst kan alle være med på deres egen måde.



“ Først cykelsikker - så trafiksikker!

CYKELLEGEHJULET

Cykellegehjulet illustrerer de mange positive effekter ved cykelleg.



DE FIRE CYKELLEGE – OG EN CYKELLEGEBANE

Vi har til projektet udvalgt fire lege, der næsten altid vækker begejstring hos børn. De er nemme at sætte i gang, og de styrker forskellige kompetencer hos børnene. Fælles for dem er, at de kræver få rekvisitter, og at der med enkle greb kan skrues op eller ned for sværhedsgraden afhængigt af børnenes antal, alder, niveau og personligheder. Læs mere om Cykelstopdans, Kanonkongen sænker skibe, Plukke frugt og Troldeskoven på de næste sider.

Legene ligger også lamineret i tasken, så de er nemme at tage med på besøgene. Flere af legene er fra Cyklistforbundets bog '20 CYKELLEGE – mere sjov cykeltræning for alle børn'.

Som supplement til legene finder I også ideer til en simpel cykellegebane, som I kan lave ved siden af arealet, hvor I laver cykelleg. Her kan børnene øve sig før og efter legen. Hvis det bliver aktuelt at dele en stor børnegruppe op i to, kan den gruppe, der ikke laver cykelleg, lege på banen imens. Pædagoger/lærere kan instrueres til at være en del af cykellegebanens 'forhindringer'.

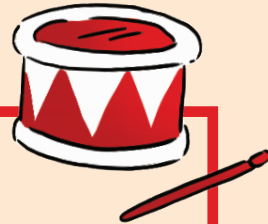


CYKELSTOPDANS

● Leg hvor børnene skal cykle i takt til trommen og løse forskellige opgaver undervejs

Rekvisitter

Tromme til at lave rytme. Ringe og kridt, som kan bruges til at markere baser og forhindringer i stoplegen.



Sådan leger I

Når den voksne spiller tromme eller siger "start", skal børnene cykle rundt imellem hinanden. Når trommen stopper, eller den voksne siger "stop", skal alle stoppe. Efter nogle omgange, kan den voksne begynde at give kommandoer, når børnene stopper. Fx stå af cyklen og løb en gang rundt om den, klap på forhjulet med højre hånd, stil dig bag ved din cykel, ring på ringeklokken osv. Du kan også give opgaver, som skal løses, imens trommen spiller – fx at man skal spjætte med benene, vinke til hinanden, cykle langsomt osv. Man kan også bruge ringe eller kridtcirkler til at lave baser, som man skal cykle hen til, når trommen stopper.

Ideer til legeudvikling

Gør lettere: Lav lette kommandoer, og brug de samme kommandoer mange gange. Få børnene til at cykle i ring i stedet for at cykle rundt imellem hinanden.

Gør sværere: Giv flere kommandoer i træk – fx hop over cyklen, ring med ringeklokken og gå en gang baglæns rundt om cyklen.

Tip

Inddrag pædagogerne fx ved, at de skal deltage aktivt i legen på en voksencykel, så børnene har nogen at kigge efter, hvis de er i tvivl om legens opgaver.

Det øver børnene

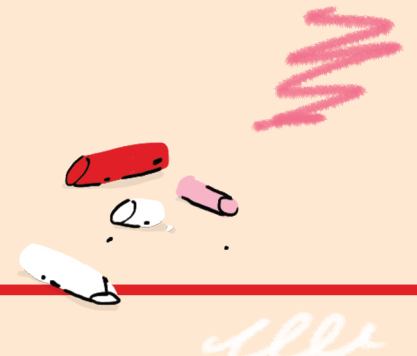
- At kigge op imens de cykler.
- At starte og stoppe.
- At lære deres cykel at kende.

KANONKONGEN SÆNKER SKIBE

● Leg hvor børnene skal undgå at blive ramt af kanonkuglerne

Rekvisitter

Kridt og en pose med farvede bolde (min. 4 bolde pr. cyklist).



Sådan leger I

Tegn en cirkel med kridtet. Kanonkongen – en voksen – stiller sig inde i cirklen med boldene. Børnene er små skibe og cykler rundt om Kanonkongen i samme retning, så de ikke cykler ind i hinanden, mens de passer på ikke at blive ramt af de kanonkugler, som kanonkongen kaster efter dem. Børnene bestemmer selv, hvor tæt de vil cykle på Kanonkongen. Hvis man bliver ramt, skal man stoppe og gå en gang rundt om sin cykel, inden man cykler videre. Når Kanonkongen er løbet tør for ammunition, cykler børnene ud og henter alle boldene, så legen kan begynde forfra. I kan eventuelt opmuntre børnene til at blive på cyklerne, når de samler bolde ind. De må gerne bruge cykelkurv, bagagebærer, lommer osv.

Ideer til legeudvikling

Gør lettere: Der er ingen straf, når man bliver ramt – man cykler bare videre.

Gør sværere: Kanonkongen kan have hjælpere i ydercirklen, så man kan blive beskudt fra flere sider.

Tip

Lad børnene overtage rollen som kanonkonger, når de har lært legen at kende. Vælg nogle stykker ad gangen for at styrke samarbejde og fællesskab.

Det øver børnene

- At kigge op imens de cykler.
- At manøvrere cyklen i uforudsigelige omgivelser.
- At "læse" trafikken ved at bedømme tempo og afstand.

PLUKKE FRUGT

● Leg hvor det gælder om at cykle ud og samle 'frugter' i forskellige farver



Rekvisitter

Bolde eller ringe i forskellige farver. En eller flere spande markeret med hver sin farve (I kan bruge ringene til at markere farverne).

Forberedelse

Placer fire spande i den ene ende af legearealet – en til hver farve af boldene/ringene. Spred 'frugter' (bolde eller ringe) ud på legearealet i god cykelafstand til spandene (min. 10 meter).

Sådan leger I

Saml børnene ved frugtspandene og fortæl dem, at de skal ud at plukke frugter i mange forskellige farver. Start med at snakke om farverne, hvilke frugter det kan være osv. (fx gul=banan, blå=blomme, rød=jordbær, grøn=pære). Fortæl børnene hvilken frugt, de skal finde, lad dem fragte den over til spanden og gentag. I kan inddrage pædagogerne, så børnene har flere, de kan køre hen til og få fortalt, hvilken frugt, de skal hente. Fremvis legen ved selv at gå/løbe/cykle ud og tage en bold og fragte den med tilbage og putte den i den rigtige spand. Legen fortsætter, indtil alle frugterne er samlet i spandene. Hvis børnene er klar på mere leg, kan I sammen tælle til ti og kaste alle frugterne ud igen og tage en omgang mere.



Ideer til legeudvikling

Gør lettere: Brug ringe i stedet for bolde, da de er nemmere at cykle med.

Gør sværere: Brug flere farvemarkerede posser eller spande og få børnene til at sortere frugterne efter farve.

Variation: Find på andre ting at samle, fx blomster, grøntsager eller juveler.

Det øver børnene



- At starte og stoppe.
- At stå af og på cyklen.
- At cykle og navigere efter et bestemt mål.
- At cykle med noget i hånden.



TROLDESKOVEN

● Leg hvor man skal undgå at blive ramt af troldens magiske kasteskyts

Rekvisitter

Pose med farvede bolde. Kridt, kegler eller ringe. 1-2 vandforstøvere.



Sådan leger I

Tegn to linjer i hver ende af banen. Få cyklisterne til at holde klar ved siden af hinanden bag den ene af baglinjerne. En voksen er troll og stiller sig midt på banen med alle boldene. En anden voksen er fe og holder vandforstøveren med 'tryllestøv'. Legen går ud på at cykle fra den ene ende af banen til den anden og undgå at blive ramt af de 'magiske grankogler', som trollden kaster efter en. Hvis man bliver ramt, bliver man forvandlet til sten og skal stoppe cyklen og vente på, at feen kommer og befrier en med tryllestøv. Man vælger selv, hvor man vil sprøjtes, fx på hånden, hjelmen, forhjulet osv. Hver gang cyklisterne er cyklet igennem troldeskoven, skal de vende cyklen og placere sig med forhjulet på linjen. Når alle er klar, kan en ny runde begynde.

Tip

Start hver runde med et fælles kalderåb, fx "Troll, troll, gå din vej! Du kan ikke ramme mig!"



Ideer til legeudvikling

Gør lettere: Der sker ikke noget, hvis man bliver ramt af grankoglerne.

Gør sværere: Indsæt flere trolde og feer og lad børnene skiftes til at indtage rollerne.

Det øver børnene



- At kigge op og orientere sig under cykling i højt tempo et uforudsigeligt rum.
- At bevare kontrol over cyklen under pres.
- At manøvre cyklen samtidig med at de går rundt.

CYKELLEGEANE



• Bane, hvor børnene skal cykle igennem slalom og andre forhindringer

Rekvisitter

Kridt, aktivitetsringe, kegler og evt. lagenstof, vandforstøver, mm.

Sådan leger I

Brug kegler, kridt eller ringe til at markere en tydelig bane, som børnene kan cykle rundt på. Tegn pile rundt på hele banen, der markerer køreretningen. Start med en helt simpel bane, hvor det bare gælder om at følge ruten rundt og rundt, evt. med kegler/ringe med to meters mellemrum til slalom. Når børnene er blevet fortrolige med banen, kan I putte flere forhindringer på.

- **Tunnel:** To voksne holder et lagen imellem sig, som børnene skal cykle under
- **Regnvej:** En voksen står på sidelinjen med en vandforstøver og sprøjter vandstøv på børnene, når de cykler forbi.
- **Fange sæbebobler:** En voksen blæser sæbebobler ind på banen, som børnene skal slå til, når de cykler forbi
- **Trommecykling:** En voksen står på sidelinjen og holder en tromme, som børnene skal slå på, når de cykler forbi.

Det øver børnene



- At følge en bestemt rute, når man cykler.
- At navigere cyklen igennem mange forskellige typer af forhindringer.
- At tilpasse hastighed og retning efter de andre cyklister på banen.

Tip



Hvis der er for mange børn til at cykle på banen samtidig, kan I lave en ventezone, hvor man cykler ud og holder i kø, når man har cyklet fx to eller tre runder.



Ideer til legeudvikling

Gør lettere: Fjern alle forhindringer så det bare gælder om at cykle rundt på banen.

Gør sværere: Indsæt flere og sværere forhindringer, fx skarpe sving eller ujævnt underlag (et bræt, et reb, eller hvad der er i legepladsens skur.

REKVISITTERNE I CYKELLEGETASKEN

I tasken finder I de rekvisitter, I skal bruge til de fire lege og til cykellegebanen.

Når de fire lege sidder godt på rygraden hos alle i gruppen (fx efter 5-10 cykellegebesøg), kan I på sigt udvide repertoiret og indføre nye lege fra bogen '20 CYKELLEGE' – mere sjov cykeltræning for alle børn'.

Cykellege tasken indeholder:

- Bolde
- En tromme
- Aktivitetsringe
- Kridt
- Flade kegler
- Blomsterforstøver
- Sæbebobler
- Lagen
- En ringeklokke (til at få børnenes opmærksomhed, når de skal samles, og en ny leg skal introduceres)
- Unbrakonøglesæt (hvis en børnecykel skal justeres i højden)
- Refleksveste i forskellige størrelser (hav dem på under besøget, så det er tydeligt, hvem der er en del af korpset)
- Laminerede kort med de fire lege
- Materiale til uddeling til personale og børn ved besøgene:
 - Bogen '20 CYKELLEGE' til pædagoger eller lærere
 - Postkort til pædagoger eller lærere med QR-kode til evaluering (et pr. besøg)
 - Postkort børnene kan tage med hjem til forældrene (et pr. barn)
 - Tatoveringer og klistermærker til børnene (en af hver pr. barn)



1

Når korpset bliver booket



BOOKING AF CYKELLEGEKORPSET

Projektgruppen i Cyklistforbundets sekretariat sørger for at udsende tilbuddet om cykellegebesøgene til kommunens daginstitutioner og indskolingsklasser. Desuden tager projektgruppen sig af at lave den første aftale med en institution eller skole, så I kan komme ud og teste alt det af, I har lært på uddannelsesdagen.

Projektgruppen aftaler med den pågældende kommune, hvordan tilbuddet udbredes bedst muligt. Vi har oprettet denne side, hvor interesserede kan læse om besøgene og tage kontakt til korpset: www.cyklistforbundet.dk/book-cykelleg-frivillige. Hvis kommunen derudover har relevante platforme til booking af undervisningsforløb, vil tilbuddet fremgå heraf.

På uddannelsesdagen får I tid til at lave følgende aftaler:

- Hvem i korpset skal modtage bookinger og stå for kontakten med besøgsstedet (en eller to tovholdere)?
- Hvilken mailadresse skal bookingerne gå til?
- Hvordan vil I kommunikere i gruppen, når der kommer bookinger (Messenger-tråd, mail eller andet)?
- Hvor kan tasken med materialer bo, når I ikke er ude, og hvordan får I fat i den? Det kan være hjemme hos en af jer eller i et frivillig- eller medborgerhus, hvor der er mulighed for at opbevare materialer.

Tip

Hvis I mangler bookinger, så tag endelig fat i os. Så sørger vi for at hjælpe jer. Desuden kan I selv kontakte børnehaver og indskolingsklasser i jeres lokalområde og benytte jer af det materiale, Cyklistforbundets sekretariat laver til formålet.



INFORMATION TIL INSTITUTIONER OG SKOLER

Når besøgsstederne booker et besøg med det frivillige cykellegekorps, får de på bookingsiden følgende information om, hvad de skal forberede og være opmærksomme på i forbindelse med besøget. Desuden snakker tovholderen med institutionen om nedenstående, når vedkommende ringer for at lave en aftale.



- Børnehaven/skolen finder et egnet areal med fast underlag på minimum 25x25 meter. Det kan være en legeplads, en afspærret parkeringsplads eller en boldbane.
- Der kan deltage 15-20 børn i legen ad gangen. Enten kan samme gruppe børn lege i én til halvanden time med en pause, eller to grupper børn kan deltage 30-45 minutter ad gangen.
- Pædagogen/læreren giver forældrene besked om, at børnene skal have cykel og cykelhjelm med til dagen, hvor der er cykelleg. NB: Løbehjul, trehjulede cykler eller mooncars egner sig ikke til cykelleg.
- De frivillige fra Cyklistforbundet medbringer rekvisitter til legen og stiller materialerne op, så alt er klar til det aftalte tidspunkt.
- Minimum én voksen (og gerne flere) fra stedet skal være til stede under legen. De må meget gerne tage en aktiv rolle i at få alle deltagerne med, hjælpe med at motivere og trøste, hvis der er behov.
- For børnehaver: Det er en god ide, at der er lidt vand og frugt til børnene til en pause i cykellegen.
- Tilbyd gerne de frivillige en kop kaffe eller the.
- Institutionen/skolen forpligter sig til at besvare nogle få spørgsmål online (QR-kode uddeles ifm. besøget) til brug for projektets videre udvikling.

DREJEBOG FOR ET CYKELLEGEBESØG

FØR CYKELLEGEN:

📌 NÅR BOOKINGEN KOMMER IND

1 Kontakt institutionen og hør om børnegruppens størrelse og alder. Tal med kontaktpersonen fra institutionen om punkterne på forrige side, så I er sikre på, at der er styr på areal og cykler, personalets rolle, osv.

2 Foreslå evt. at institutionen forbereder sig dagene før besøget fx med at lave cykelbaner, synge cykelsange, snakke om trafik (se forslag til aktiviteter på side 21).

3 Sæt holdet af frivillige via jeres valgte kommunikationskanal. Vi foreslår 4 frivillige pr. besøg. Når I er blevet mere rutinerede, vil 2-3 frivillige godt kunne gennemføre et besøg. Det er en god idé at sørge for, at I kommer ud i forskellige konstellationer i gruppen. På den måde lærer I hinanden at kende, og I kan lære af hinandens forskellige

kompetencer og måder at gøre tingene på. Det giver jer et fælles sprog om cykelleg og ryster jer sammen som gruppe.

4 Aftal hvem af jer, der er ansvarlig på dagen. Den person bydwer velkommen og har ansvaret for, at der bliver uddelt materiale (postkort med QR-kode til feedback og bogen 20 CYKELLEGE) til personalet, og at besøgsbogen bliver udfyldt.

5 Aftal hvilke roller I hver især har i de forskellige lege. Hvem ringer med klokken og introducerer legen, og hvad er de andre frivilliges rolle i legen. I kan sagtens skifte roller, når I skifter til en ny leg.

NÅR I ANKOMMER

- 1 Mød en halv time før, sessionen starter.
- 2 Den ansvarlige på dagen melder jeres ankomst og finder kontaktpersonen på besøgsstedet.
- 3 Tjek sammen med pædagoger/lærere, at børnenes cykelhelme er indstillet rigtigt (se nedenfor).
- 4 Gør klar til legen med rekvisitter osv.
- 5 Aftal med de pædagoger/lærere, der er til stede under legen, hvilken rolle, I gerne vil have, de spiller. Pædagogerne kender det enkelte barns behov og grænser, så bed dem være opmærksomme på de børn, der kan have svært ved, at fremmede voksne kommer og fortæller dem, hvad de skal gøre.
- 6 Tag værtskab: Byd velkommen til børnene og fortæl, hvad der skal ske.

Foto: Rådet for Sikker Trafik



Rigtigt



Forkert



Hjelmen skal dække både baghovedet, tindingerne og panden – og det gør den, når den sidder vandret set fra siden, og der er to-tre centimeter mellem øjenbrynene og hjelmens forkant.

Hjelmen skal indstilles og strammes, så den ikke kan rutsje rundt på hovedet. Der må kun være plads til to fingre mellem rem og hage.

UNDER CYKELLEGEN:

- 1 Det vigtigste er at skabe en sjov, tryk og hyggelig stemning, hvor alle børnene oplever, at de kan være med uanset deres niveau, og hvor de ikke oplever pres for at deltage på en bestemt måde.
- 1 Start på et niveau, hvor alle kan være med og opgrader legen sammen med pædagogerne, når alle er fortrolige med den.

Tips til dig, der leder legen

Tag ansvar for legen

Hvis legen ikke fungerer, så juster i legen: gør arealet mindre eller større, brug andre rekvisitter, juster i reglerne eller gentag legen, til alle har forstået den. Husk at børnene nok skal følge trop, hvis den, der sætter legen i gang, gør det med glæde, kraft og begejstring!

Alle kan være med

Nogle børn har brug for at se en leg lidt an, inden de deltager aktivt. Vær nysgerrig, tilbyd støtte, foreslå alternative måder at deltage på og giv måske et venligt skub på et tidspunkt. Så sker der tit det, at barnet lige så stille melder sig på banen.

Refleksion og dialog

Tal med børnene om deres legeoplevelser, fx om hvad der var let og svært, hvordan man starter og bremser, undgår at køre ind i hinanden osv. Det gør børnene bevidste om den viden og de færdigheder, de opnår i cykellegene. Men gør det kort, så dialogen ikke bryder flowet. Det er legen, der skal fylde mest!



EFTER CYKELLEGEN:

1 Snak med børnene om, hvad de har øvet/lært (se punkter under de enkelte lege), og hvor dygtige de er blevet til at cykle. Giv dem et flot klistermærke og en tatovering og et diplom, de kan vise forældrene.

2 Uddel bogen 20 CYKELLEGE til personalet.

3 Giv kontaktpersonen postkortet med QR-koden til en online evaluering af besøget og fortæl, at deres feedback er vigtigt for projektets videre udvikling.

4 Snak om i gruppen, hvad der fungerede godt og mindre godt. Del det gerne i cykellegekorpsets fælles tråd, så alle lærer af erfaringerne.

5 Udfyld besøgsbogen på www.cyklistforbundet.dk/besøgsbog.



FORSLAG TIL CYKELAKTIVITETER FØR OG EFTER BESØGET

Det er en god idé at foreslå børnehaven eller skoleklassen, der booker et besøg med korpset, nogle cykelaktiviteter, som de kan arbejde med i dagene før og efter besøget:

- Syng cykelsange: fx Jeg er så glad for min cykel, Ti små cyklister osv.
- Vask cyklerne og giv kæderne olie og dækkene luft. Tal om hvad cykeldelene hedder.
- Pynt cyklerne fx med farvede snore på styret, klistermærker, nummerplader, osv.
- Lav en cykelbane på legepladsen og aftal tidspunkter, hvor man må cykle på banen.
- Ringeklokkekoncert: Få børnene til at stille sig op på række og få dem til at ringe med klokkerne på samme tid, når dirigenten har armene oppe og stoppe, når dirigenten har armene nede. Peg evt. grupper ud, der skal ringe på bestemte tidspunkter. Er der tale om større børn, kan børnene skiftes til at dirigere.



3

Korpsets drift



DOKUMENTATION OG EVALUERING

Vi er meget taknemmelige for, at Nordea-fonden har valgt at støtte projektet, og at de med etablering af cykellegekorps i hele landet gør det muligt at skabe meningsfulde fællesskaber for seniorer og introducere børn til cykelleg, cykelglæde og gode vaner, der kan følge dem gennem livet.

Med et fondsstøttet projekt af denne størrelse følger der nogle krav til, at aktiviteterne dokumenteres, og der evalueres på udbredelse og effekt.

Vi har i projektgruppen udarbejdet nogle materialer, der skal sikre, at vi får indsamlet den nødvendige viden. Viden, som vi skal bruge dels til den obligatoriske opfølgning med fonden, dels til at vi hele tiden bliver klogere på, hvad der virker, så vi kan sikre, at projektet kommer effektivt ud over rampen og opfylder målene.



Som frivillige behøver I ikke at forholde jer til dokumentation og evaluering. Dog har vi brug for, at den 'ansvarlige' frivillige ved hvert besøg hjælper med følgende:

- *Besvare spørgsmål i besøgsbogen online efter hvert besøg*
- *Uddele postkort med QR-kode til institutionerne til evaluering af besøg*

Endelig er det et krav fra fonden, at der indhentes børneattester på alle, der er ude som frivillige. Har du endnu ikke været i dialog med Cyklistforbundets sekretariat om dette, så tag kontakt (se kontakthinformationer sidst i bogen).



REKRUTTERING AF NYE MEDLEMMER OG SIDEMANDSOPLÆRING



Den ideelle størrelse på et frivilligt cykellegekorps er 8-15 medlemmer. Med det antal har I en robusthed overfor sygdom og travle kalendere, så I kan opretholde en stabil aktivitet i korpset og sige ja tak til de institutioner og skoler, der ønsker, at I kommer ud på besøg.

Ønsker I at få flere medlemmer til korpset, hjælper projektgruppen i Cyklistforbundets sekretariat jer med rekrutteringsmaterialer og sparring ift. at finde nye medlemmer. I vil nok også opleve interesse fra folk i jeres omgangskreds eller lokalmiljøet, når I begynder at komme ud i institutioner og på skoler, og flere kan se og høre om, hvor sjov og meningsfuld en opgave, I løfter.

I løbet af projektperioden, hvor Nordea-fonden støtter projektet (2025-2028), er der nogle krav, der gør, at potentielle kandidater til cykellegekorpset skal registreres i projektets system i sekretariatet. Blandt andet skal der laves en frivilligaftale og indhentes børneattest på alle. Derfor bedes I eller den potentielle frivillige henvende jer til projektgruppen i Cyklistforbundets sekretariat med oplysninger om navn, adresse, CPR-nummer og evt. medlemskab af Cyklistforbundet (se kontaktinformationer bagest i bogen).

Sidemandsoplæring

- Giv det nye medlem af cykellegekorpset et eksemplar af Frivillighåndbogen og link til www.cykelleg.dk med videoer m.m., og fortæl, hvordan I arbejder.
- Tag det nye medlem med ud på opgave. Hvis der er overskud, kan en af jer løbende forklare, hvad I gør og hvorfor. Ellers brug god tid efter cykellegebesøget til at tale besøget igennem.
- Sørg for at det nye medlem får en del opgaver i starten, så vedkommende bliver fortrolig med cykelleg og møder alle i korpset
- Husk at sætte vedkommende ind i kravene til dokumentation (besøgsbog, postkort til personale med QR-kode)

Årligt frivilligtræf

I forbindelse med projektet vil projektgruppen invitere til et årligt frivilligtræf, hvor I får mulighed for at dele erfaringer med medlemmerne fra andre frivillige cykellegekorps. Her bliver I inspireret med nye cykellege og nye ideer til jeres aktiviteter i korpset.

TRANSPORT OG REFUSION

Transport til og fra besøg

Vi anbefaler, at I så vidt muligt tager cyklen eller offentlig transport, når I skal på cykellegebesøg i institutioner og på skoler. Hvis det ikke er muligt, kan I bruge egen bil og få refunderet udgifterne. Hvis flere har brug for kørsel, anbefaler vi, at I så vidt muligt kører sammen.

Refusion af udlæg

Frivillige i cykellegekorpset kan få refunderet udgifter til materialer (fx til cykelgetasken), forsendelse og rejseudgifter. Ved refusion skal dokumentation i form af originale bilag vedlægges med oplysninger om formål/opgave, tidspunkt, og at udgiften er afholdt i forbindelse med Frivillige Cykellegekorps. Herudover skal oplyses navn og adresse, bankoplysninger bestående af registreringsnummer (4 cifre) og kontonummer (10 cifre). Bruges egen bil følger Cyklistforbundet statens regler og laveste sats for kilometerpenge (2025-satsen er kr. 2,23).

Se kontaktinformationer sidst i bogen.



4

Fællesskab og samarbejde



FORVENTNINGER OG SPILLEREGLER

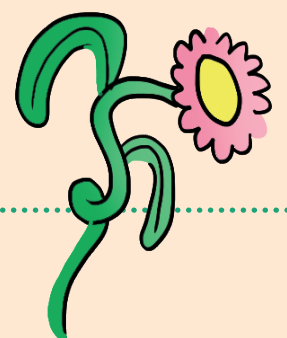
Udgangspunktet for et stærkt fællesskab og et godt samarbejde er en forventningsafstemning og nogle rammer for, hvordan vi samarbejder. Det er derfor en god ide at arbejde med jeres forventninger til at være en del af det frivillige cykellegekorps og lave spilleregler for jeres fællesskab. Vi anbefaler, at I mødes i korpset efter uddannelsesdagen og laver en forventningsafstemning.

Med forventningsafstemningen kan I bl.a. sikre, at I bidrager med det, I er bedst til, og slipper for at lave det, I synes er mindre sjovt. Brug evt. nedenstående spørgsmål til at rammesætte snakken:

Det er jeg god til og kan bidrage med:

Det synes jeg er udfordrende eller har mindre lyst til:

Det glæder jeg mig til:



SPILLEREGLER

Det kan være en god idé at få talt om, hvilke spilleregler der skal være gældende for jeres fællesskab. Det er endnu et punkt, I kan tage op, når I mødes efter uddannelsesdagen, hvis det giver mening for jer.

KORPSETS SPILLEREGLER













OM CYKLISTFORBUNDET

Cyklistforbundet er en medlemsbaseret interesseorganisation, der kæmper for alle Danmarks cyklister. Via en bred vifte af aktiviteter og en målrettet politisk indsats arbejder vi for at skabe bedre forhold, større tryghed og flere oplevelser for cyklister i hele landet.

Vi får med vores kampagner og indsatser børn og voksne op på cyklen. Vi støtter andre – fx kommuner og arbejdspladser – i at bakke op om mere hverdagscykling. Og så arbejder vi politisk for bedre og mere trygge forhold for cyklister.

Cyklistforbundets sekretariatet ligger i København og har ca. 20 ansatte. Cyklistforbundet er repræsenteret med lokalafdelinger over det meste af landet, hvor frivillige arbejder for bedre cykelforhold lokalt og arrangerer cykelture og andre aktiviteter.

Hvis I er nye i Cyklistforbundet, er I meget velkomne til at engagere jer i den lokale afdeling.

Kontaktinformationer på Cyklistforbundets sekretariat:

Kontakt os vedrørende projektet, nye medlemmer, børneattester, refusion, osv.

Mail: cykellegekorps@cyklistforbundet.dk

Telefon: 33323121





Materialet er udarbejdet i forbindelse med
Cyklistforbundets projekt FRIVILLIGE CYKELLEGEKORPS

Redaktion: Malene Lydom Thomsen, Maria Amrani og Trine Stig Mikkelsen

Illustration og layout: Maria Tran

Fotos: Jens Hasse

Projektet er støttet af Nordea-fonden

Anden udgave, august 2025

NORDEA
FONDEN
Vi støtter gode liv



CYKLIST™
FORBUNDET
PEDALKRAFT — SIDEN 1905