

FORHINDRINGSBANE

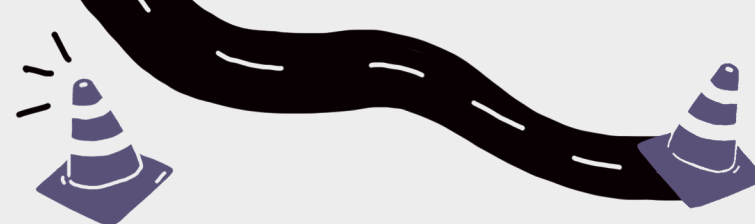


REKVISITTER

Kegler, aktivitetsringe, spande, kridt m.m. Eventuelt et langt stykke stof til at lave cykeltunnel, en vandforstøver til at lave regn med eller trommer, grydeskeer, pinde m.m. til at lave "cykelmusik" (se variation).

FORBEREDELSE

Brug gerne et område med små bakker og forskelligt underlag – fx græs, sand, små vandpytter, mudder osv. Lav en alsidig forhindringsbane med sving, slalom, smalle steder, brede steder, steder hvor man skal køre langsomt og steder hvor det bare gælder om at køre stærkt. Der kan også være levende forhindringer i form af voksne eller børn, der laver regnvejr med vandforstøver, kaster med bolde, laver cykeltunneler med tæpper eller faldskærm osv. Kun fantasien sætter grænser.



SÅDAN

Lad børnene cykle gennem de mange forhindringer i deres eget tempo. Banen skal være ensrettet, så der ikke bliver for meget kaos – men man må gerne overhale og springe forhindringer over, så længe det ikke generer de andre børn.

DET ØVER CYKLISTERNE

- At manøvrere på cyklen
- Opmærksomhed og reaktionsevne
- At blive bedre gennem fordybelse og gentagelse

Tip: Kør eller løb selv en tur igennem banen, så alle børnene har set og forstået, hvordan de skal køre.

IDÉER TIL LEGEUDVIKLING

Forenkling: Drop forhindringerne og marker bare en bane, som cyklisterne kan køre rundt på.

Udvikling: Børnene skal fragte ringe eller andet rundt og aflevere dem et bestemt sted (se også Ringridning).

Variation: Alle får en pind, grydeske el.lign. og spiller "cykelmusik" på rør, skrældespande, skilte osv.