




TOUR ♥ HOLBÆK
I FÆLLESSKAB



Forord

I juli 2022 kommer Tour de France for første gang nogensinde til Danmark. Det er en unik event, som vil skabe stor opmærksomhed i hele landet og hos Holbæk Kommunes foreninger, frivillige samt børn og unge.

Denne kæmpemæssige sportsbegivenhed giver en naturlig anledning til at sætte et lokalt fokus på cykeloplevelser og -færdigheder hos børn og unge i Holbæk. Under overskrifterne Bevægelse og Færdselslære i skolen er nærværende Cykellegekatalog udviklet i et samarbejde mellem Holbæk Cykelsport og Holbæk Kommune.

Cykellegekataloget henvender sig til det pædagogiske personale i indskoling. Cykellegene er organiseret således, at jo længere ind i kataloget legene findes, jo flere cykelfærdigheder kræver legen, ligesom kompleksiteten i legen stiger. Alt efter klassens eller elevgruppens niveau af cykelfærdigheder og motoriske kompetencer, kan cykellegekataloget selvfølgelig også anvendes hos førskolebørn samt på mellemtrinnet.

Cykellegene er bevægelse, sjov og træning af cykelfærdigheder, ligesom cykellegene opfylder elementer i faget færdselslære:

Eleverne skal i faget færdselslære udvikle kompetencer til at færdes sikkert og ansvarsfuldt i trafikken uden risiko for sig selv og andre samt kunne yde førstehjælp i færdselsrelaterede ulykkesituationer.

Stk. 2. Eleverne skal gennem viden om og erfaring med at færdes i trafikken lære, at deres adfærd i trafikken er led i en sammenhæng, som giver dem handlemuligheder og samtidig sætter begrænsninger i forhold til egen og andre trafikanters færden. Eleverne skal gennem viden om og færdigheder i førstehjælp blive i stand til at hjælpe i forbindelse med ulykker i trafikken.

Stk. 3. I færdselslære skal eleverne blive opmærksomme og ansvarlige trafikanter, der forstår deres medansvar og forpligtigelser i trafikken både i forhold til deres færden og ved ulykkestilfælde, der kræver førstehjælp.

Sæt *leg, bevægelse og cykelfærdigheder* på skemaet i foråret 2022 frem mod Tour de France! Men husk også at bruge cykellegene ved fx Skolernes Motionsdag og gør cykellegene til regelmæssige og tilbagevendende aktiviteter på skolen!

God fornøjelse med cykellege, Tour de France - og husk at spænde hjelmen!



Udarbejdet af Kultur, Fritid og Ungeliv i Holbæk Kommune og Holbæk Cykelsport 2022

Redaktion: Lisbeth Buch & Annette Borch
Tegninger: Kim Bargsteen
Layout: Lisbeth Buch
Tryk: Reklamebureauernes Fælles Tryk, Tølløse



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

Cykelleg**Legens formål og fokus**

Cykelleg	Legens formål og fokus	
Forhindringsbane og kongens efterfølger	at øve balance, cykelsikkerhed, orientering	6
Hemmelig cykel-buddy	at øve opmærksomhed og orientering	7
Stjæle æg	at øve start, stop og orientering	8
Cykel-helle	at øve start, stop, af og på cyklen og orientering	9
Skygge-jagten	at øve orientering og tilpasset tempo	10
Ringcykling	at øve at cykel med én hånd, mens der skal fokuseres, tilpasses fart og bevægelse	11
Hilse- og navneleg	at øve orientering og fokus, at cykle med én hånd samt at løse kognitive opgaver, mens der cykles	12
Kortstafet	at øve start, stop og vending i hurtigt tempo og samarbejde	13
6-dagesløb	at øve tempo "på banen", samarbejde og tilpasset tempo	14
Terning-race	at øve acceleration, bremsning og skarpe sving i højt tempo	15
Samkørsel og omstrejfer	at øve balance, cykelsikkerhed, opmærksomhed og fokus	16

GRUNDØVELSER PÅ CYKEL

Træk cyklen

Børnene trækker deres cykel rundt på et område for at mærke vægten og balancen af cyklen. Børnene prøver at læne cyklen tæt på sig selv og væk fra sig, for på den måde at mærke, hvordan vægten føles ændret.

Brug cyklen som løbehjul

Børnene sætter deres ene fod på cyklens ene pedal (fx venstre fod på venstre pedal), og skubber fra på jorden med den anden fod (højre fod). Start forsigtigt, men vær opmærksom på, at det kan føles nemmere, jo mere fart, der er på.

Når det er øvet godt, og børnene virker til at mestre øvelsen, kan børnene evt. prøve at gøre det med den modsatte fod. Det er for mange unaturligt, og kan være med til at udfordre balancen og koordineringsevne yderligere.

Styre og dreje

Børnene cykler rundt i større og mindre cirkler – både højre og venstre rundt. Det vil give dem en fornemmelse af cyklens vægt og tyngde i sving, samtidig med at de vil finde ud af, hvor meget og hvor lidt, der skal drejes på styret.

Prøv også at køre i cirkler med både høj og lav fart for at mærke forskellen.

Bremsning, stop og start

Børnene cykler omkring i et stort område, hvor de har god plads. De skal i deres eget tempo øve sig på at bremse op, stoppe og derefter sætte i gang igen. Det er, når farten er lav, at balancen bliver udfordret. Lad dem øve sig med god plads og i eget tempo.

Børnene bliver mere udfordret, når øvelsen bliver styret af underviserens kommandoer. Fx et fløjt betyder "stop", og alle elever stopper med det samme. Næste fløjt betyder "sæt i gang", og alle elever kommer hurtigt på cyklen og i fart.

Balancetræning

Børnene prøver at køre slalom mellem kegler eller striber (pinde eller sten) på jorden. Jo tættere keglerne eller striberne ligger, des mere vil det udfordre børnenes balance, da de er nødt til at sænke farten samtidig med, at de vil få brug for at bremse.

Prøv også i meget lav fart at køre helt lige mellem to streger.

Aflæs ordet

På et stort område er børnene sammen i par. Den ene har nogle papirer eller kort i hånden, hvorpå der er skrevet et ord. Denne står et sted, hvor det er muligt for makkeren at cykle lige forbi.

Når makkeren cykler forbi, kigger denne op, og læser ordet højt.

På den måde opnår børnene fornemmelsen af, hvor langt tilbage over skulderen, de skal kigge for at få fuldt udsyn, samt hvad det kræver af balance og koordinering at styre cyklen samtidig.

For at gøre øvelsen yderligere udfordrende kan børnene prøve at køre på en streg eller mellem tætstående kegler, mens de laver orienteringsøvelsen. Makkeren skal kigge efter, om strengen følges under øvelsen.

Bagud-orientering og tegn.

Øvelsen foregår ligesom ovenstående, hvor børnene er sammen to og to, men nu skal makkeren ikke kun kigge op og aflæse ordet, men køre forbi, orientere sig bagud, aflæse ordet og give tegn til at stoppe og bremse op.

Prøv evt. at lave øvelsen, så der på kortet står, hvilken bevægelse den cyklende makker skal udføre. På den måde skal den cyklende makker orientere sig bagud og læse på kortet om han skal; dreje til venstre, dreje til højre eller stoppe. Når kortet er læst, gives det korrekte tegn og dette udføres.

Det er vigtigt at lære grundøvelserne på cykel og ikke mindst at øve dem

1. Balance
2. Starte, styre, dreje, bremse og stoppe
3. Orientering

SIKKERHEDEN ER VIGTIG!

Benyt de simple grundøvelser, når I stater op med cykellege, men vend gerne og ofte tilbage til grundøvelserne for at give børnene oplevelsen af øget mestring, flere cykelfærdigheder og større sikkerhed i håndteringen af deres cykel.

Kan man beherske sin cykel, har man overskud til at orientere sig og færdes i trafikken.

At kunne orientere sig i trafikken kræver gode cykelfærdigheder, balance og trafikforståelse

At kunne starte, styre, dreje, bremse og stoppe sin cykel, er de mest grundlæggende færdigheder, når du cykler. Det kræver god balance at cykle, og det skal trænes og vedligeholdes hele livet.

Ved at kombinere orientering med tegngivning udfordres balancen, da fokus fjernes fra vejen foran, samtidig med at den ene hånd løftes fra styret for at give tegn.

Når du færdes i trafikken, er orientering en af de vigtigste ting at huske. Det giver overblik over situationen, samtidig med at du kan føle dig mere tryk, da du ved, hvad der sker omkring dig.

I trafikken er det meget afgørende, at der ikke går for lang tid fra du har orienteret dig, til du fx svinger til højre eller venstre. Trafikken ændrer sig hurtigt, og kan hurtigt være en helt anden.

TEGNGIVNING I TRAFIKKEN

Det er vigtigt, at du viser tegn, når du færdes i trafikken på cykel, så dine medtrafikanter har mulighed for at vide, hvad du har tænkt dig at gøre. At skulle vise tegn kan være en usikkerhedsfaktor for nogle, da man er nødt til at løfte den ene hånd fra styret. Derudover er det nødvendigt at orientere sig bagud, inden man giver et tegn. Først og fremmest er det vigtigt, at du føler dig tryk ved at løfte den ene hånd fra styret.

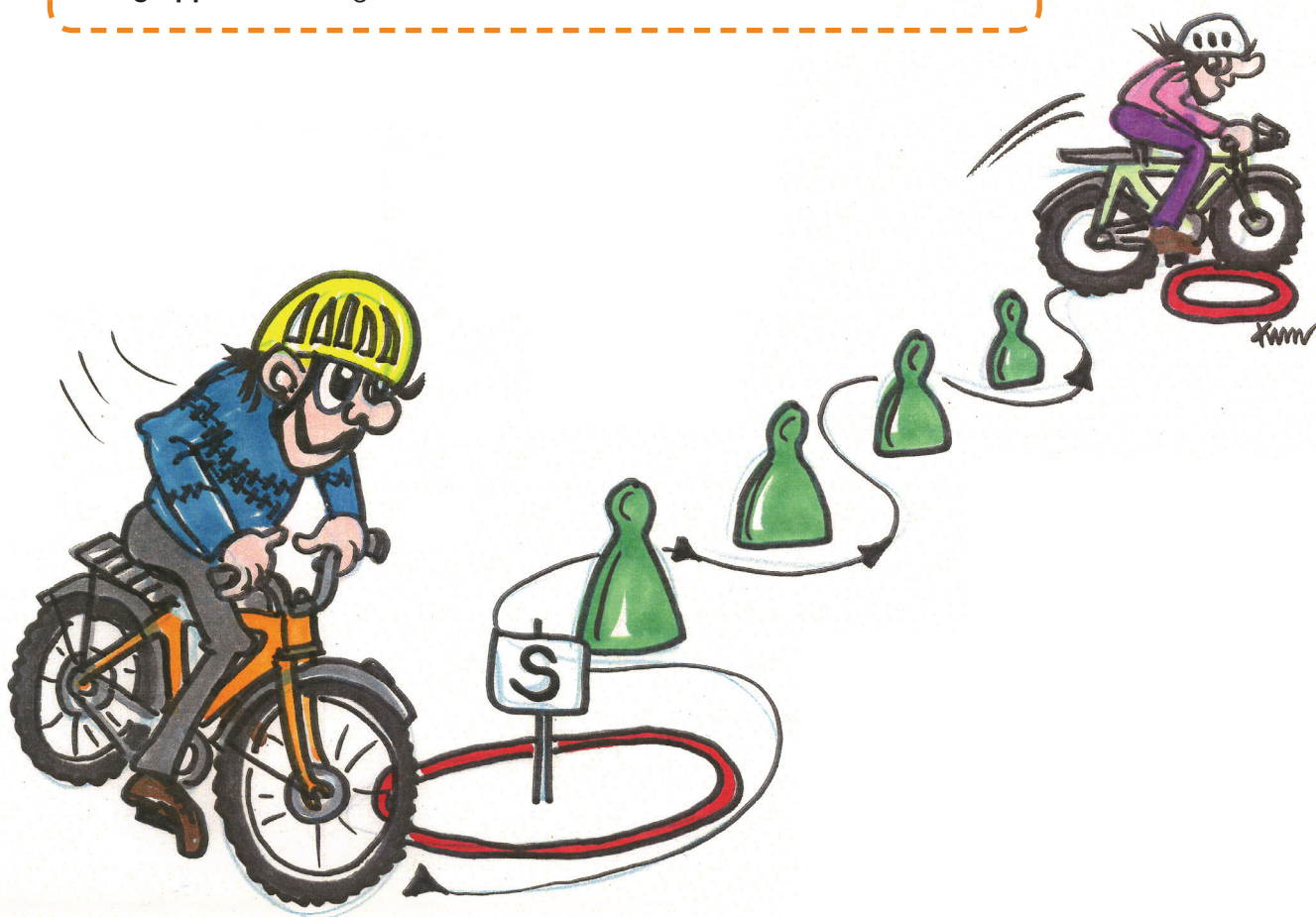
FORHINDRINGSBANE OG KONGENS EFTERFØLGER

Formål: at øve balance, cykelsikkerhed og orientering

Materialer: kegler, hulahopringe, kridt, spande, andet der er til rådighed

Varighed: 30 minutter

Målgruppe: indskolingen



Beskrivelse

1. Med kegler, hulahopringe eller andet laves en cykelbane, hvor børnene - i deres eget tempo - cykler gennem de mange forhindringer og øver slalom og andet rundt på området. Banen skal være ensrettet, så der ikke opstår kollisioner – men man må gerne overhale og springe forhindringer over, så længe det ikke generer de andre børn.
2. Børnene inddeles i små grupper af ca. 6-8. Brug evt. forhindringsbanen eller andet område. En af børnene i gruppen cykler forrest, og er kongen. Alle de andre i gruppen cykler i en lang række efter. Kongen bestemmer ruten, og hvordan der skal cykles. Kongen kan fx vinke, trække sin cykel, rejse sig op og sætter sig i sadlen, ringe med klokken, køre zig zag, bruge cyklen som løbehjul, osv. Efter noget tid kører kongen om bag i rækken, så den næste i rækken bliver konge. Sådan fortsætter legen til alle har været konge.

HEMMELIG CYKEL-BUDDY

Formål: at øve opmærksomhed og orientering

Materialer: ingen

Varighed: 20-25 minutter

Målgruppe: indskolingen



Beskrivelse

På et afgrænset og stort område cykler børnene roligt rundt mellem hinanden. Hvert barn udvælger i hemmelighed et andet barn, som nu er den hemmelige cykel-buddy. Hvert barn skal forholde sig til sin hemmelige cykel-buddy ud fra følgende kommandoer (uden at afsløre sig selv):

- Cykl så langt væk fra din "hemmelige cykel-buddy" som muligt
- Cykl rundt om din "hemmelige cykel-buddy"
- Cykl så tæt på din "hemmelige cykel-buddy" som muligt
- Cykl lige præcis på samme måde som din "hemmelige cykel-buddy" (fx tempo, rytme, retning)

Find selv på flere kommandoer. Skrift også til ny "hemmelig cykel-buddy" efter en periode.

STJÆLE ÆG

Formål: at øve start, stop og orientering

Materialer: et antal kurve/spande eller lignende, der kan bruges som "reder" samt ærteposer eller små bolde (så mange som muligt)

Varighed: 20-25 minutter

Målgruppe: indskoling



Beskrivelse

1. Alle børn står klar med deres cykler bag en baglinje (base). I modsatte ende - ca. 20-25 meter fremme - står et antal spande med ærteposer, som forestiller at være reder med æg. Legen går ud på at transportere så mange æg som muligt fra rederne og hjem til basen bag baglinjen. Børnene må tage så mange æg med af gange, som de kan have. Men hvis de taber et æg under transporten, er ægget slået itu, skal blive liggende på vejen og er ude af legen.

Lad børnene lave denne øvelse, så de får øvet at komme frem og tilbage uden andre "forhindringer".

2. Når del 1 er øvet, kan sværhedsgraden øges en smule, og børnene skal nu hente æg som tidligere, men nu også rette opmærksomheden mod underviserens trafiksignaler.
 - Underviserne stiller sig på banen foran rederne med æg, og giver følgende trafiksignaler til børnene: Når signalet "1, 2, 3 Rødt lys stop" gives, skal alle bremse, stoppe helt og stille sig med fødderne i jorden og cyklen mellem benene.
 - Når signalet "1, 2, 3 Grønt lys kø" gives, skal børnene starte deres kørsel, derfra hvor de står.

Legen kan evt. foregå på tid, og I kan have en aftale om, at hver gang der er gået 10 minutter, så gøres ægge-regnskabet op, og legen kan starte forfra.

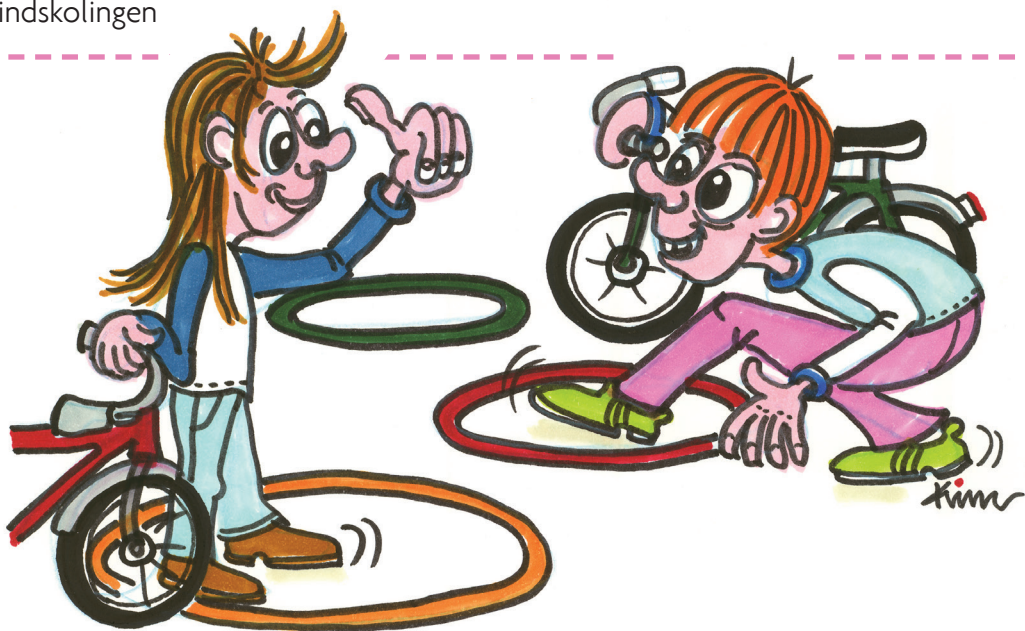
CYKEL-HELLE

Formål: at øve start, stop, af og på cyklen og orientering

Materialer: hulahopringe (svarende til antallet af børn) fordelt i området og musik (eller evt. en fløjte)

Varighed: 20-25 minutter

Målgruppe: indskolingen



Beskrivelse

På et stort område placeres alle hulahopringene, og når musikken spiller, cykler børnene roligt rundt mellem hinanden og hulahopringene. Når musikken stopper (eller der fløjtes), skal børnene hurtigt cykle hen til en hulahopring og "søge i ly på en sikker ø". Dvs. sætte en fod ind i hulahopringen, mens cyklen bliver mellem benene.

Næste gang musikken stopper, og børnene skal "søge i ly på en sikker ø", skal børnene fx:

- Parker forhjulet i ringen
- Parker baghjulet i ringen
- Cykl til en ring, cykl rundt om denne, inden cyklen parkeres ved ringen
- Parker cyklen med støttebenet i ringen
- Cykl til en ring og løft cyklen ind i ringen
- Find selv på...

Der kan også gives opgaver, som skal løses, mens musikken spiller – fx at:

- Cykle ud og røre alle hulahopringe med rød farve med venstre fod
- Cykle rundt om så mange ringe som muligt
- Køre rundt og give "high fives" til hinanden

Legen bliver sværere, hvis området justeres, så der bliver mindre plads at bevæge sig på.

Hvis børnene er øvede og trygge ved legen, kan man efter hvert ø-stop fjerne én hulahopring ad gangen, så der efterhånden bliver færre og færre ringe, som børnene kan "søge i ly" ved. Det giver mere kaos og mindre plads på øerne/i ringene, og børnene må hjælpe hinanden og give plads.

SKYGGE-JAGTEN

Formål: at øve orientering og tilpasset tempo

Materialer: solskin

Varighed: 20 minutter

Målgruppe: indskolingen



Beskrivelse

Alle børn cykler rundt på et stort område. En elev (eller underviseren) starter med at være "fanger". Når fangeren cykler ind over en af de andres skygge, og samtidig råber navnet på denne – fx "Mikkels skygge er fanget." Så er det Mikkel, der er ny "fanger".

Områdets størrelse og klokkeslæt afgør sværhedsgraden af legen. Jo tættere på kl. 12.00 legen leges, jo sværere bliver det at fange skyggerne.

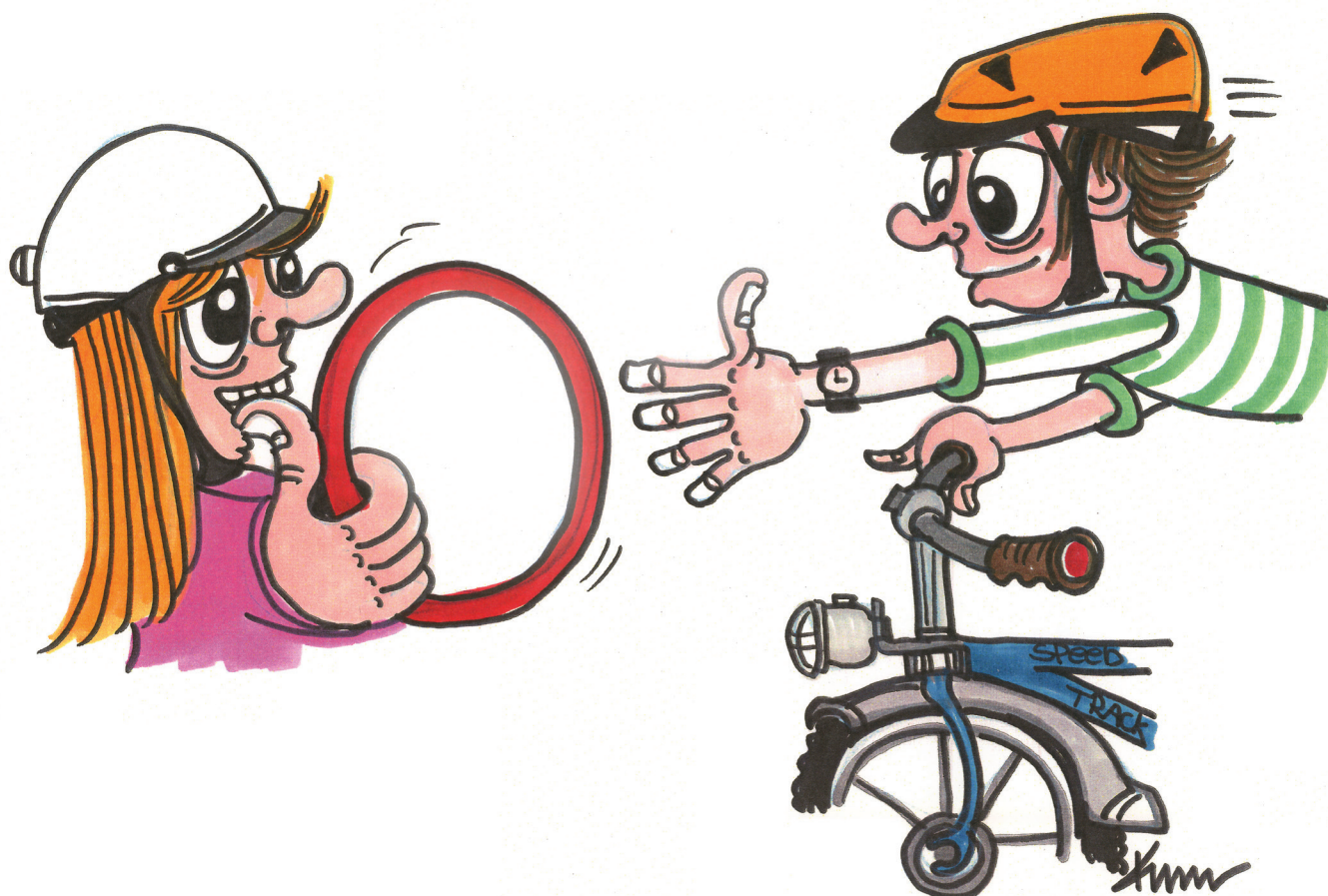
RINGCYKLING

Formål: at øve at cykle med én hånd, mens der skal fokuseres, tilpasses fart og bevægelse

Materialer: ringe eller pinde til halvdelen af børnene (eller andet, som kan bruges som depeche)

Varighed: 25-30 minutter

Målgruppe: indskolingen



Beskrivelse

Børnene går sammen to og to. Den ene af børnene stiller sig på kanten af området/banen med en ring i hånden som "ringholder". Den anden cykler rundt på banen.

Når barnet cykler forbi sin "ringholder", skal barnet forsøge at få fat i eller gribe ringen. Lykkes det, cykles en runde med ringen og ringen afleveres tilbage til sin "ringholder", når denne passerer igen.

Hvis det ikke lykkes, forsøger barnet bare igen næste gang "ringholderen" passerer. Efter noget tid bytter cyklist og ringholder roller, og der skiftes evt. også køreretning.

HILSE- OG NAVNELEG

Formål: at øve orientering og fokus, at cykle med én hånd samt at løse kognitive opgaver, mens der cykles

Materialer: en pind eller andet som kan gøre det ud for at være en depeche

Varighed: 20 minutter

Målgruppe: indskolingen



Beskrivelse

På et stort område cykler alle børn ud og ind mellem hinanden. Når to børn møder hinanden i "cykelmylderet", hilser de på hinanden ved forskellige hilsemåder, som underviseren giver besked om.

Fx ved at:

- Vinke med den ene hånd
- Give et high five
- Gøre honnør
- Klappe den anden på skulderen
- Find selv på...

Når dette er øvet, og børnene er klar, får et af børnene en depeche (fx en pind). Barnet med depechen råber navnet på en i gruppen. Dette barn skal køre hen og hente depechen, mens de andre børn giver plads. Den nye depeche-holder råber et nyt navn og legen fortsætter, til alle er råbt op nogle gange.

Legen bliver mere udfordrende, hvis børnene skal prøve at huske, i hvilken rækkefølge de har fået depechen. Derefter leges en omgang mere, hvor børnene skal forsøge at genskabe den samme navne-rækkefølge. På den måde bliver der meget at holde styr på.

KORTSTAFET

Formål: at øve start, stop og vending i hurtigt tempo samt samarbejde

Materialer: ét sæt spillekort og et antal kegler, som kan skjule og holde på kortene, så de ikke blæser væk

Varighed: 30 minutter

Målgruppe: indskolingen



Beskrivelse

Børnene inddeles i fire lige store hold, og holdene tildeles et navn/kulør. Hhv. Hjerterholdet, Klørholdet, Sparholdet og Ruderholdet.

Hvert hold placeres ved en kegle i hvert sit "hjørne" af et stort område. I centrum af området og lige langt fra hvert hold er alle spillekort tilfældigt fordelt under et antal kegler. Alle kort ligger med bagsiden opad under keglerne. Det gælder om for holdene at få indsamlet alle deres 13 spillekort. Det skal gøres ved, at børnene på skift cykler ind til keglerne i midten, løfter en kegle, og ser på kortet.

Hvis man vender et kort, som stemmer overens med holdets kulør, tager man kortet med hjem til gruppen, og næste i rækken må cykle afsted. Hvis man derimod vender et kort, som ikke matcher holdets kulør, skal kortet lægges tilbage under keglen med bagsiden opad, og barnet cykler tilbage til sit hold, hvor næste står klar til at cykle afsted. Man må altså kun tjekke ét kort ad gangen. Det hold, der først får samlet sine 13 kort, vinder.

For at øge sværhedsgraden i legen kan aftalen være, at holdene skal samle deres 13 kort ind i "rigtig rækkefølge". Dvs. Es, 2, 3, 4, ... osv. På den måde er øvelsen for børnene at huske på, hvor kortene ligger under keglerne. Holdkammeraterne må gerne komme med hjælpende tilråb, til den, der er ude og hente et kort. Det er vigtigt, at man fortæller holdet, når man er tilbage ved sit hold, hvad det var for et kort, man vendte. På den måde er det et samarbejde for holdet at huske, hvor kortene er placeret.

Man kan også tage jokere med i spillet. Vender man en joker, udløser det en bestemt opgave fx: cykel rundt om hele banen, inden du cykler hjem til gruppen, cykel hen til en anden gruppe og snup ét af deres kort, som lægges under en kegle, eller andre ideer I kan komme på.

6-DAGESLØB

Formål: at øve tempo "på banen", samarbejde og tilpasset tempo

Materialer: evt. kegler til at markere banen

Varighed: 20 minutter

Målgruppe: indskolingen



Beskrivelse

På et stort område laves en stor rund eller oval bane. Børnene er sammen i par.

Den ene cykler rundt på banen, mens den anden – i yderkanten af banen - trækker sin cykel rundt i samme retning. Når den cyklende indhenter og klapper sin gående makker på cykelhjelm, bytter de to roller, og det er den andens tur til at cykle en runde.

Cykl eksempelvis tre runder hver, hvorefter banen vendes om, og der cykles den anden vej.

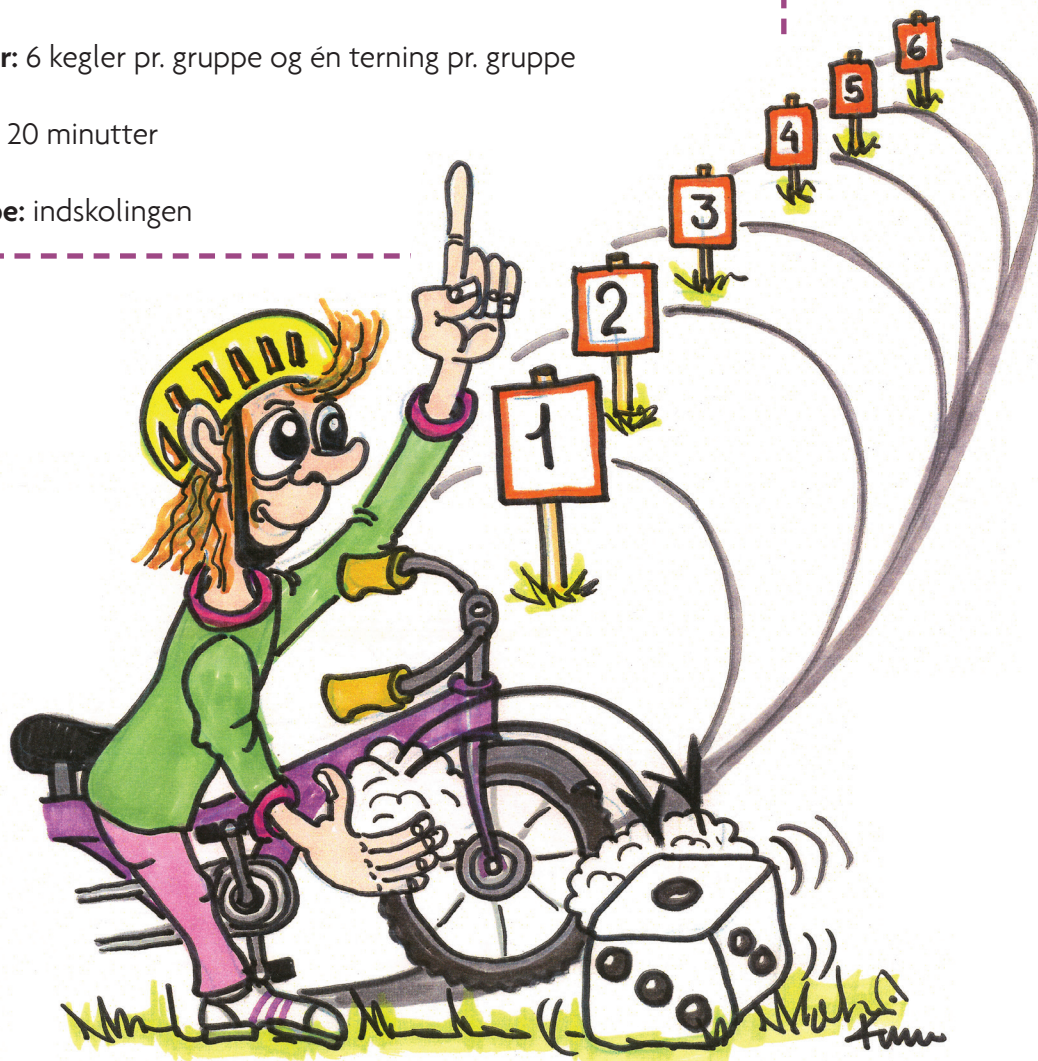
TERNING-RACE

Formål: at øve acceleration, bremsning og skarpe sving i højt tempo

Materialer: 6 kegler pr. gruppe og én terning pr. gruppe

Varighed: 20 minutter

Målgruppe: indskolingen



Beskrivelse

Opdel børnene i grupper af ca. 6 til 8.

Ud for hver gruppe opstilles 6 kegler på en række. Giv god plads mellem hver kegle, så keglerækken strækker sig over 20-25 meter, og børnene får god plads til at køre mellem keglerne. Hver kegle følger talrækken fra 1 til 6. Kegle nr. 1 er keglen tættest på gruppen, og nr. 6 er den længst væk.

Første barn i gruppen kaster terningen, og antallet af øjne afgør, hvilken kegle, som barnet skal cykle ud og runde for at cykle hjem til gruppen igen. Når første barn i gruppen er tilbage, og har klappet den næste i hånden, må næste barn kaste terningen og cykle afsted, osv.

Legen er en stafet, hvor det gælder om, at gruppen bliver først færdig, men i stafetten er også indlagt et tilfældighedsprincip, da terningen afgør børnenes ruter.

Når alle børn i gruppen har kastet terningen og cyklet deres tur, er runden forbi, og en ny runde kan begynde.

SAMKØRSEL OG OMSTREJFERE

Formål: at øve balance, cykelsikkerhed, opmærksomhed og fokus

Materialer: ingen

Varighed: 30 minutter

Målgruppe: indskolingen



Beskrivelse

1. Eleverne er sammen i grupper af fire. I hver gruppe cykler børnene sammen to og to ved siden af hinanden, mens de to par samtidig skal cykle hhv. foran og bagved hinanden. Øvelsen er, at de fire børn skal cykle i en samlet og tæt gruppe uden at cykle ind i hinanden. Parrene bytter plads, så det er de to andre, som kommer frem og cykler forrest.

Underviseren kan evt. give "stopkommandoer", som børnene skal reagere på – uden at køre ind i hinanden. Det kræver fuld koncentration, hvis parrene kører tæt.

2. Børnene er sammen to og to, dog er der én eller to af børnene, som er "omstrejfer".

Parrene cykler tæt efter hinanden, og den forreste bestemmer retningen. "Omstrejfernes" opgave er at koble sig på et par ved at cykle om bagved dem.

Når det sker, og de bliver tre i en række, må den forreste cyklist forlade de to og være "ny omstrejfer". Den nye omstrejfer må nu ud at finde sig en ny plads bag nogle af de andre cykelpar.

Prøv også at lave legen så parrene skal køre tæt to og to ved siden af hinanden. Så er det den, der kører længst til højre, som bestemmer retning og rute, og det bliver også denne, der må forlade de to, når der kommer en "omstrejfer" ind i rækken.



**VI SES TIL
FLERE CYKELLEGE
- I SKOLETIDEN,
FRITIDEN OG FREMTIDEN**

