

Cykeløvelser til legepladsen

Bliv lige så sej til at cykle som Sikker & Søn

Alder: 4 år og opefter

Hvis I har cykler på legepladsen, kan I øve at holde balancen, styre cyklen og bremse op til en stop-streg. Cykeløvelserne er med til at give børnene nye erfaringer med deres krop og deres sanser i forhold til deres balanceevner og orientering i legepladsens trafik.

Husk cykelhjelm til de børn, der cykler. Cykelhjelm skal af igen, når de er færdige med at cykle, så de ikke leger med dem på.

Hold balancen og BREMS!

Alder: 4-6 år

Materialer:

- Kridt
- Cykler, løbecykler, scootere osv.
- Et langt stykke asfalt

Sådan gør I:

Tegn to lange, parallelle streger med 25 centimeters mellemrum og en tydelig stoplinje.

Nu skal børnene øve sig i at cykle ligeud indenfor de to streger. Når børnene kan holde balancen og holde sig inden for stregerne, kan du overveje at gøre øvelsen lidt svære. Det kan du gøre ved at bede dem om at cykle langsomt, eller at børnene skal bremse og starte uden at komme udenfor de to streger.

Når børnene er blevet fortrolige med at cykle, kan I lege en leg, hvor børnene cykler rundt, og når du råber "BREMS!", så skal de bremse op så hurtigt som muligt. På denne måde øver I børnenes reaktionsevne. Snak derefter med børnene om, hvor lang tid det tog at bremse. På den måde bliver børnene opmærksomme på, hvor lang tid der går, fra de bremser til de holder stille.

Styr sikkert

Alder: 5-6 år

Materialer:

- Cykler, løbecykler, scootere osv.
- Kridt eller kegler
- Et langt stykke asfalt

Sådan gør I:

Tegn to lange, parallelle streger med 25 centimeters mellemrum og en tydelig stoplinje.

Øv jer i at styre cyklen med én hånd, række hånden ud til siden til den vej I vil dreje eller se bagud, når I cykler.

I kan derudover stille kegler eller sætte legetøj op i en slalombane eller en anden forhindringsbane, som børnene skal styre igennem. Lad børnene være med til at lave forhindringsbanen og bestemme sværhedsgraden.

