

## Cykelleg og trafiksikker



### Beskrivelse

Frivillige fra Cyklistforbundet i Viborg kommer og hjælper i børnehuset med sjov cykeltræning for alle børn. Andelen af børn, som cykler er desværre faldende inden for de sidste 30 år. Hvis man cykler fra en tidlig alder, bliver cyklen et naturligt transportmiddel i voksenlivet. De frivillige i Cyklistforbundet vil gerne bidrage til, at vi i Danmark fortsat har en stolt cykelkultur. Men det er også vigtigt at blive en **SIKKER CYKLIST**. Her er cykelleg vigtig til at træne barnet til at holde balancen, til at holde fødderne på pedalen og i det hele taget være opmærksom på sine omgivelser, før barnet bliver sluppet ud i trafikken.

Det er en forudsætning, at børnene kan cykle for at deltage i cykellegene. Børn med løbicykel kan også være med.

Hvis I har børn, som ikke kan cykle, så henvis gerne barnet/forældrene til cykelkurset Cykling for Alle. Cykelkurset henvender sig til børn, unge og voksne, der ikke kan cykle. Der starter kursus op hvert forår og efterår. For mere information kontakt Chandra Anna Larsen cl1 [at] viborg [dot] dk.

### Aktiviteter

Frivillige fra Cyklistforbundet hjælper med lege beskrevet i *20 cykellege - mere sjov cykeltræning for alle børn* i børnehuset, hvor børnene fx fanger sæbebobler, laver ringridning, kører på forhindringsbane, lærer at holde balancen ved pludselige opbremsninger. Legene kan videreudvikles, så de bliver sværere, når børnene bliver mere sikre cyklister.

Børnene modtager efter forløbet et diplom og et postkort, som de kan give til én, de gerne vil cykle med.

Der arbejdes med nedenstående kompetencer for, at barnet bliver mere sikker på cykel:

- At køre med en hånd
- At bremse
- At manøvrere
- At stå af og på cyklen
- At tage hensyn til hinanden
- At orientere sig forud, bagud og til siden
- At grundlægge en god bevægelseskultur
- At opnå selvstændighed
- At opnå trafikikkerhed

- At få en bedre motorik

Cyklistforbundet medbringer materialer til cykellegene. Materialerne er støttet af GF Fonden.

### Forberedelse

Børnehaven skal selv finde et areal med fast underlag på minimum 25x25 kvm. (Håndboldbane). De frivillige fra Cyklistforbundet stiller materialerne op og medbringer rekvisitter til legen. Pædagogen skal give forældrene besked om, at børnene skal have cykel og cykelhjelm med til dagen, hvor der er cykelleg.

Pædagogen tjekker sammen med gruppen om cykelhjelm passer og sidder rigtigt. [Se materiale](#), som kan sendes ud til forældrene inden dagen.

Cykelleg egner sig ikke til løbehjul og børnene skal derfor finde en låncykel eller løbecykel.

### Efterbehandling

Tal med børnene om deres legeoplevelser, så børnene bliver bevidste om de færdigheder, som de har opnået i cykellegene.

Brug tid på at tegne og skrive på postkortene, som børnene har fået af Cyklistforbundet. Det er vigtigt, at forældrene følger op på de færdigheder, som børnene opnår i cykellegene og selv cykler med deres børn, derfor er postkortet en reminder om, at det er vigtigt, at forældre og børn cykler sammen.

### Formål

Formålet er, at børnene gennem cykellegene bliver motiveret og oplever glæden ved aktiv transport. Barnet lærer at blive en sikker cyklist, som både kan holde balancen på cyklen, orientere sig i sine omgivelser og deltage i fælles lege.

### Eksempler fra læreplanstemaerne

*Krop, sanser og bevægelse* - Det pædagogiske læringsmiljø skal understøtte, at børn har mulighed for at erfare verden med deres krop og gennem deres krop. Kroppen er sæde for bevidsthed om andet og andre og om egen krop i verden.

*Alsidig personlig udvikling* - Udvidelse af barnets erfaringsverden og deltagelsesmuligheder. Det forudsætter engagement, livsduelighed, gåpåmod og kompetencer til deltagelse.

#### Sted

I børnehuset

#### Inspirationsmateriale

20 cykellege - mere sjov cykeltræning for alle børn  
Førtst cykelsikker - så trafiksikker  
Cyklistforbundet

[Hent fil](#)

Materiale til daginstitutioner fra [Børneulykkesfonden](#). "Hej skal vi cykle?" er rettet mod de ældste børn i børnehaven. Kampagnepakken indhold danner grundlag for alsidige øvelser og cykellege og inspirerer til mange timers sjov og bevægelse samt motorikredskaber. Alle lege og øvelser er udviklet af pædagogiske og ergoterapeutiske fagpersoner. For 240 kr. inkl. fragt får jeres institution tilsendt en kampagnepakke.

[Hej skal vi cykle](#)

Cykelglade børn. Gode råd til sjov og lærerig cykeltræning for hele familien.

[Sikker trafik](#)

Sikker trafik - Undervisningsmateriale [På legepladsen](#)

[GF Fonden Trafiksikker undervisningsmateriale til de yngste trafikanter](#)

[Spænd hjelmen rigtigt](#)

## Tilmelding

### Beskrivelse af tilmeldingsprocedure

Kontakt Cyklistforbundet Viborg afdelingen for at aftale nærmere:

Lis Lyng

[fam@lyng-nielsen.dk](mailto:fam@lyng-nielsen.dk)

**Tlf.nr.** 51 61 95 33

## Praktisk information

### Udbyder

Cyklistforbundet Viborgafdelingen

---

---

### Antal

20

### Periode

Hele året

### Yderligere oplysninger til periode

April - oktober

### Varighed

1 time

Selve aktiviteten tager 1 time, derudover skal der bruges tid på at opstille banen. De frivillige opstiller banen.

### Dette forløb er gratis

---

### Emneområde

Færdselslære  
Idræt og bevægelse

---

### Læreplanstemaer

Krop, sanser og bevægelse  
Social udvikling

## Kontakt udbyder

Cyklistforbundet Viborgafdelingen

8800 Viborg