

CYKELAKTIVITETER I BØRNEINSTITUTIONER



Forord

Danmark er et cykelland

Det er vores selvforståelse og en del af vort nationale dna.

Cyklen er en billig vej til transport-frihed. Og som bonus er der en gavnlig effekt på fysiologi og motorik, mentalitet og kognition. En rigtig sund vane.

Formålet med Dansk Skolecykling er at det skal være let at lære cyklings glæder. Vi er en forening der samler og formidler køreteknisk cykelfaglighed. Vi har fokus på at det er vigtigt at kunne styre sin cykel godt, inden man prøver at styre den gennem trafikken.

Cykeltræning i børneinstitutioner er en naturlig fortsættelse af den motoriske træning, og cyklen er en udvidelse af bevægelses- og balancerummet for børnene. Tillæg af cyklen som en del af den personlige motorik, er en udfordring for børnenes opmærksomhed, og vil have gode kognitive effekter, hvis man kan ramme de rette aktiviteter der matcher aldersgruppen.

Herværende pixie-hæfte er en vejledning til børneinstitutioner, med nogle værktøjer og perspektiver vi har opdaget og opfundet, som vi har fundet af værdi i arbejdet med cykelaktiviteter. Nogle er af generel karakter, andre er specifikke for de små aldersgrupper.

Dette er en kort introduktion der skal give den overordnede forståelse inden man går i gang.

I et andet materiale som findes på vores hjemmeside, går vi mere i dybden med nogle af de temaer der har betydning i indsatsen.

Vi har desuden lavet en omfattende øvelsesbank, for at lette arbejdet med cykelaktiviteter. I dette pixie-hæfte har vi medtaget en mindre samling øvelser som er gode at kende når man som pædagog går i gang med cykelaktiviteter i institutionen.

Den mere omfattende øvelsesbank kan findes på Dansk Skolecyklings hjemmeside, hvor man kan lade sig inspirere når man har behov for flere øvelser til aktiviteterne.

Dansk Skolecykling

www.danskskolecykling.dk

Kontakt: Kim Bremer, Projektleder

Mail: kim@danskskolecykling.dk

Mobil: +45 31346452

Indhold:

Forord	2
Cykelkeglen	5
Hvad skal de lære om cykling og hvad er rækkefølgen?	6
Hvad skal jeg huske på som instruktør?	10
Fra ny til mester – hvordan de lærer det.	12
Cykeløvelser	14
Øvelse: Lad hjulene rulle.	16
Øvelse: Cykelspor	17
Øvelse: Bremse skydeskive	18
Øvelse: Bremse med hjælper/stopbom.	19
Øvelse: Stop hold	20
Øvelse: Hjem på plads	21
Øvelse: Limbo	22
Øvelse: Glasskår	23
Øvelse: Bom anlæg / snoren er giftig	24
Øvelse: Lyskryds	25
Øvelse: Cykle efter farvekode	26
Øvelse: Kongens kode	27
Øvelse: Sidevogn	28
Øvelse: Skydebane	29
Øvelse: Farver på linje	30
Øvelse: Sesam luk dig op.	31
Øvelse: Springe buk	32
Øvelse: Håndfri	33
Øvelse: Hilse	34
Øvelse: Ringridning	35
Øvelse: Rydde op i en kop.	36
Øvelse: Plukke buket	37
Øvelse: Kongens spejl	38
Øvelse: Fri hånd med makkerstøtte.	39



Cykelkeglen

Det vigtigste mål er altid glæden ved at cykle, men vejen dertil er lige så forskellig som vore fingeraftryk

Vores tilgang til at lave cykelaktiviteter, tager derfor ikke udgangspunkt i hvor meget de nyder det, men i hvordan vi åbner den næste dør til at kunne cykle bedre. For at give dem grundlaget for at finde deres egen cykelglæde.

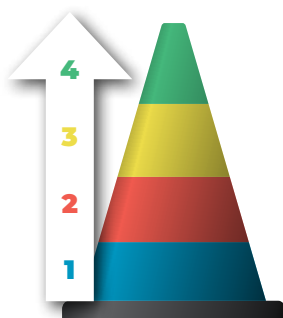
At sætte sig på en cykel første gang er en stor udfordring for de basale motoriske færdigheder, og der er en lang vej derfra til en rutineret og årvågen trafikcyklist. Det er en udvikling i kompleksitet, hvor der lægges lag på lag af kompetencer, og hvor basale færdigheder er afgørende for at kunne tilegne sig mere komplekse kompetencer.

I vores didaktiske arbejde prøver vi at tydeliggøre netop den udfordring det giver for cykelinstruktøren. At have fokus på hvor de er i processen, hvad de er klar til at lære af nyt, og hvor de skal opbygge større rutine.

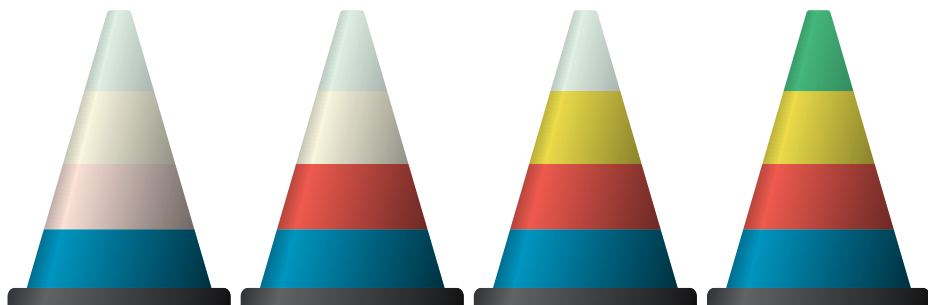
Derfor er det vigtigt med et værktøj som Cykelkeglen, der hjælper med at kunne bevare overblikket over både fundamentale elementer og hvor det skal føre hen

Når du læser om Cykelkeglen gælder det samme. Start fra fundamentet, og gå videre op fra trin til trin, når forståelsen af forrige trin er tilstrækkeligt på plads. Det gælder både de køretekniske udfordringer, brug af rammer, samt vore metodevalg.

Først når man oplever at der er tilstrækkeligt styr på ét niveau, lægger man næste niveau på, og nye udfordringer kan skabes på et solidt fundament.



Hvad skal de lære om cykling og hvad er rækkefølgen?



1

Balance

Pedaler

Start og stop

Trække med cyklen

2

Styre

Opmærksomhed

Forhindringer

3

**Én hånd
på styret**

Samfærdsel

4

Kompleksitet

Trafikregler

1. Begyndercyklist

I starten er det bare dem og deres cykel – de skal lære hinanden at kende. De skal kunne holde balancen og styre farten med pedalerne. De skal lære at starte og stoppe sikkert. Og så skal de lære at trække med cyklen, for det er det vi gør når forholdene bliver for svære.

Tryghed er vigtig fra starten af, og mange vælger at starte med løbecykler eller støttehjul – men de skal af med begge dele, inden de skal videre i forløbet. Af hensyn til sikkerheden er aktiviteterne meget styrede i starten, og man må være tålmodig og tage det ét trin ad gangen.

2. Cyklist-elev

Der er 2 ting i fokus i denne fase. Dels skal de have alt det tidligere solidt ind på rygraden, og så skal de lære alt om at håndtere deres cykel. Hvordan de styrer cyklen derhen de vil, og hvordan de tackler mindre forhindringer som grene og huller. Det kræver at de også bliver bedre til at se sig for.

Børnehalebørns motivation er stor her, fordi deres læringskurve er stejl. Det er sjovt bare at cykle, og det er vigtigt at balancere aktiviteterne, så de både bliver motorisk dygtige og erfarne nok, men samtidig har glæde ved cyklingen. Det er godt med mange forskellige øvelser og endnu flere variationer.

3. Rutinecyklist

Nu hvor de har styr på at cykle, kommer det til at handle om at kunne fungere med omgivelserne.

De skal træne at cykle tæt på andre, uden at det påvirker deres kørsel.

De skal kunne slippe styret med den ene hånd for at kunne signalere hvad de har tænkt sig at gøre. Det betyder også at de skal blive bedre til at kunne cykle og gøre andre ting samtidig. Det kræver rutine i deres cykelhåndtering.

For børnehalebørn bliver dette niveau noget de snuser til, uden at det bliver det vigtigste fokus.

4. Trafikcyklist

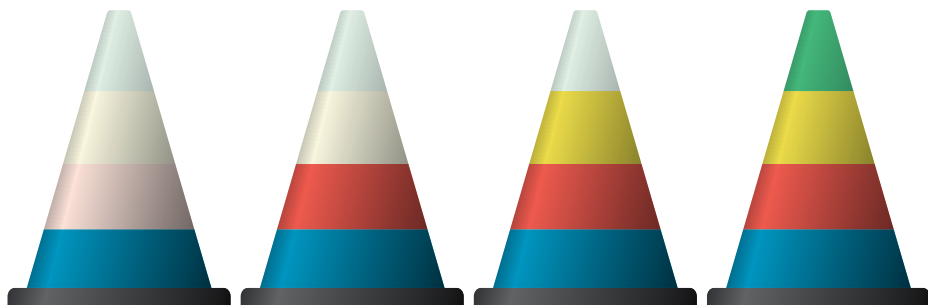
Når de er dygtige nok på cyklen, til at den næsten kører sig selv, er de klar til at bevæge sig ud i trafikken.

Derfor skal de lære alle reglerne – både loven og de gode råd.

Samtidig bevæger de sig ud i et område, hvor der er mange ting der slås om deres opmærksomhed – trafikken er kendetegnet ved høj kompleksitet. De skal træne at kunne have styr på det hele, og ikke lade sig forstyrre eller skræmme.

Børnehalebørn hører ikke til i denne kategori, men de er godt hjulpet hvis de har arbejdet med deres færdsels-fokus og opmærksomhed, hvis de er begyndt at snakke om regler og skilte, og hvis de er dygtige cyklistere.

Hvordan laver vi et godt sted at øve?



1
Arena

2
Kanter, linjer
og farver

3
Naturlige
afgrænsninger

4
Redskaber

1. Arena

Der skal være et afgrænset udgangspunkt, for at holde dem samlet om aktiviteterne. Det kan være enten et stisystem eller en åben flade. Stort nok til at alle kan cykle der, uden at de tvinges til at cykle for tæt. Det gælder oftest om at kunne skabe en ensrettet runde – gerne så flad og fast som muligt.

Hvis der er steder der skaber usikkerhed og risiko (eks. flaskehalse og kryds) – kan det være godt med fartdæmpende opgaver lige inden stedet, og mere fri bane lige efter.

Børnehavebørn ser ofte tingene sent, så stierne skal have god bredde til at de kan undvige.

2. Kanter, linjer og farver

Ledetråde og blikfang kan hjælpe med at styre deres øjne. Børnene vil naturligt søge mod porte, stier og markeringer. Samtidig kan det virke som afgrænsninger - når bare der er en linje er det sikkert på min egen side. Det giver mulighed for at de kan bevæge sig på samme forløb, men holdes naturligt adskilt i egne baner. Kan også sikre at de ikke køre ind i mere risikable forløb.

3. Naturlige afgrænsninger

Bygninger, træer, bænke, mooncars, hegn og skraldespande er naturlige afgrænsninger, men også bakker og skiftende underlag kan inddrages i aktiviteterne.

Bruges både som noget der skal styres uden om, eller som noget man skal bruge aktivt – for eksempel til at hente og aflevere ting ved.

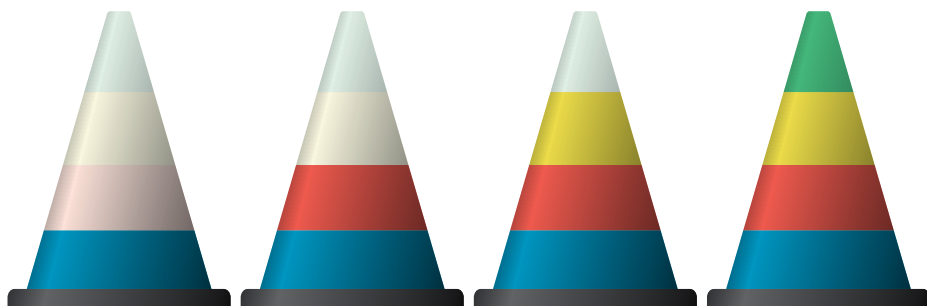
Brug dem for eksempel som styre-porte til at få farten ned inden de svære steder.

4. Redskaber

Redskaber er mindre ting vi kan tilføje aktiviteterne. Det handler om klemmer, brikker, kopper, snore, kegler, kasser og spande, der bruges som et ekstra lag og kan hurtigt tilføjes den rute de allerede følger. Her er der brug for en kontekst, der forklarer hvad de betyder – et regelsæt eller en fortælling.

Ofte følger de hjulet foran, så man skal sikre at de opdager redskaberne i starten – det er nemmest ved at stå der og sige hvad de skal her.

Hvad skal jeg huske på som instruktør?



1

Dagens formål

2

**Skab fokus
- igen**

3

**Støttende
nærvær**

4

Aktivitet

1. Dagens formål

Når vi vælger hvad vi skal lave, så er det altid med grundlag i en idé om hvad vi vil have ud af det. Skal de blive bedre til at holde balancen, eller handler det om at styre præcist, eller skal de mest af alt have det sjovt sammen. Og der kan sagtens være flere ting man gerne vil opnå samtidig.

I alt hvad man vælger før og undervejs, er det vigtigste at man hele tiden husker hvad formålet var fra starten.

Vilkårene kan i sidste ende komme til at ændre det hele, men resultatet bliver ofte bedre hvis formålet er klart.

2. Skab fokus - igen

Når vi er i gang med cyklingen, skal formålet smitte af på ord og aktiviteter. Det gælder om at deltagerne hjælpes til at lære det vi har som formål. Er det sving der var målet, vil slalombaner være naturligt, og man vil rose dem for at ramme præcist og ikke køre hurtigere end at de stadig har styr på det. Det hjælper netop på læringen, hvis deres opmærksomhed i aktiviteterne er rettet mod samme formål.

Og er det en god dag, hvor det er rigtig sjovt at cykle, skal de stadig mindes om hvad målet er - ofte. Enten gennem vejledning, eller at man ændrer/skifter legen.

3. Støttende nærvær

Beder vi dem gennemføre aktiviteterne på en bestemt måde, vil de fleste også gøre det helt naturligt, indtil de bliver forstyrret og kommer til at have fokus på noget andet. Her er det at de har brug for vores ros og vejledning og trøst, eller hvilken form vores nærvær og støtte skal have. Alt efter hvor optaget de er af et andet fokus, skal vores støtte have en tilsvarende styrke, så nogle gange er det blot et par ord, og andre gange har de brug for at vi kommer helt tæt på.

Man kan ikke være alle steder på én gang, og så kan man bruge redskaber i arenaen som vikar, der griber deres opmærksomhed og husker dem på hvad de skal lige her.

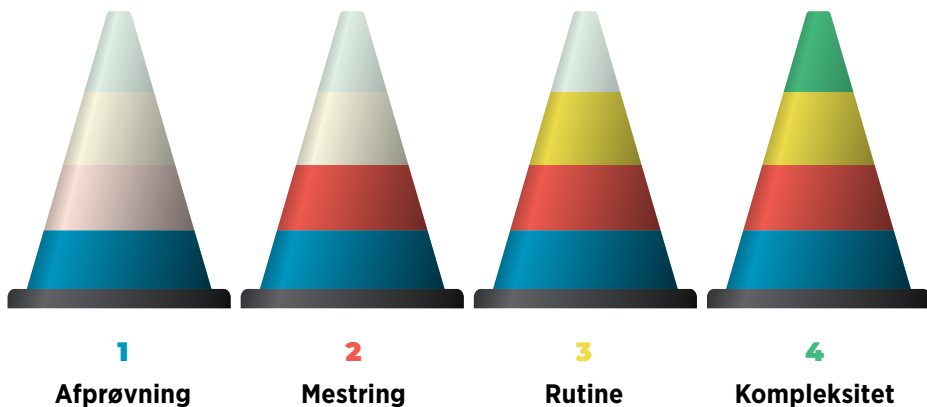
4. Aktivitet

Når alt det andet er på plads, er opgaven at holde gryden i kog - den der arbejder vil lære mest. Det er svært at blive god til at cykle, og det kræver en masse øvelser og mange gentagelser og god motivation.

Det betyder at aktiviteterne skal skifte i rette tid - enten ved at udvikle dem, eller ved at starte noget helt nyt. Og den balance er svær, da der sagtens kan være et spænd mellem hvornår de første keder sig og de sidste har fået lært nok.

Der får begge grupper brug for fokus og støttende nærvær.

Fra ny til mester – hvordan de lærer det



1. Afprøvning

Når man starter noget nyt, skal man lige lære det at kende. Prøve det af og finde sig selv i forhold til det. Er det her godt eller skidt, sjovt eller svært? Her betyder det meget hvad de andre siger og gør, og hvordan vi voksne støtter og vejleder.

Det må gerne være en passende udfordring og let at forstå. Det betyder at aktiviteten er overskuelig og kan passe til det de har prøvet før.

De skal opleve at det er indenfor rækkevidde

– enten gennem troen på dem selv eller troen på os.

2. Mestring

Trin for trin bliver man bedre, når man bliver ved med at øve sig. I perioder går det lidt i stå, måske fordi man har brug for også at lære andre ting der støtter processen, eller kroppen forandrer sig og det kræver tilpasning.

Det gælder om små udfordringer i sværhedsgraden, men også under forskellige vilkår. De skal køre slalom på asfalt, op og ned af en svag bakke, efter en makker eller som en lang slange, hen over græs og grus, bredt og smalt, om kegler og mooncars, som stafet, eller med lys på inden solen er stået helt op.

Øvelse og udfordring er vejen til mestring.

Vejledning, støtte og variation er metoden.

3. Rutine

På et tidspunkt er de så dygtige, at de let bliver optaget af vigtigere ting.

De glemmer helt at de cykler. Det er sådan det skal være, men vi skal holde øje med hvad "de vigtige" ting er, så de ikke glemmer at de cykler.

Selv om de tager fat på at lære noget nyt – for eksempel at slippe med den ene hånd, vil de stadig træne de gamle ting – som at holde balancen. Lægger vi lag på lag af evner og erfaring, får vi skabt en rutine, så de til sidst gør alt det rigtige på autopilot – cyklen kører nærmest sig selv.

Netop fællesskabet og sjove aktiviteter er gode til at holde dem i gang, og øvelse gør mester.

4. Kompleksitet

For at få alle lag med, skal de udfordres på alle måder. Det sværeste er at gøre tingene rigtigt, mens man er fuldt optaget af noget andet. Det betyder at man skifter til et nyt fokus, og starter fra bunden med at prøve det af. Som instruktør er det vigtigt i den situation, stadig at have et øje for om rutinerne stadig rammer rigtigt, og at de klarer en ny udfordring uden at miste de gamle evner – det er godt lige at tage et par skridt ned af pyramiden en gang i mellem, og lade dem prøve gamle lege for at sikre det der skal sidde på rygraden, og samtidig opleve hvor dygtige de egentlig er blevet siden sidst.

Cykeløvelser

AKTIVITETSFORSLAG TIL CYKLING I BØRNEINSTITUTIONER

Oversigten her er valgt for at give en god start, uden de helt store krav til lokalitet, ressourcer eller baggrund. Det handler mest om bare at komme i gang.

Vil man have flere øvelsesforslag og mere baggrundsviden, henviser vi til faghæfterne på Dansk Skolecyklings hjemmeside.

KORT INTRODUKTION TIL KØRETEKNIK

Når vi sætter os på cyklen, finder balancen og ruller stille fremad, så bruger vi cyklen neutralt. Det vil sige at vi har en jævn vægtfordeling og ikke påvirker systemet skævt.

Når vi så træder i pedalerne, drejer styret, bremses ned, flytter på kroppen, læner cyklen – så forskyder vi os fra balancen, og har brug for at modsvare de aktive kræfter, for at genskabe balancen i den nye situation.

At cykle er faktisk temmelig svært, og det giver bedst mening at starte tidligt, hvor den motoriske træning har bedst vilkår. Med en god base og rutine kan der efterhånden lægges nye niveauer oven på de tidligere.

Det er ikke alt de får en god rutine i før skolestart, men det er godt at kunne lidt af det hele og mest af det i listen her.



DE VIGTIGE LÆRINGSOMRÅDER I BØRNEHAVE-ALDEREN ER:

- At kunne holde balancen. Her er det godt at de har vægten tilbage på sadlen, og ikke hænger ned på styret, som man kan risikere efter at have kørt længe på løbecykel.
- At kunne regulere farten med bremsen. Både kraftigt, når der pludselig er noget foran dem, og blødt når de skal være klar til for eksempel et sving. De skal have styr på at kunne bruge begge bremserne, og vide at bagbremsen er den primære.
- At kunne stoppe og starte sikkert er supersvært. Gradvist skal de trænes op til at kunne starte fra stående foran sadlen, og de skal kunne bremse ned og stoppe til samme position. Det er ikke nok bare at sætte fødderne ned. Det kræver øvelse og balance, men det er godt givet ud.
- De skal kende deres pedaler og kunne finde dem uden at bruge øjnene. Og trådet skal være så meget rutine, at det kommer af sig selv når de sidder i sadlen. Gearet er ikke det vigtigste, med mindre, deres gearvalg forstyrrer al anden læring.
- De skal føle sig naturligt tilpas på cyklen og sidde med vægten centralt omkring sadel og pedaler, og efterhånden skal de også kunne stå op og cykle eller slippe styret med hånden, samtidig med at de cykler. Det kræver gradvis tilvænning og træning, og masser af leg og tålmodighed.
- I forhold til styring, er det vigtigste at de lærer præcision - ikke at slingre. Ofte slingrer de på grund af manglende balance, men for de lidt mere erfarne kan det også skyldes overstyring. Så det er bedre at lære præcise sving, frem for svære sving.
- Det vigtigste i forhold til deres sikkerhed, er at de lærer at se sig godt for. At opdage hvad der sker omkring dem og kunne reagere hensigtsmæssigt og rettidigt på det. Og de skal lære at stå af og trække, når opgaven bliver for svær.
- Kan de lære dette, bliver de også gode til at cykle mellem andre. Og så er de klar til at færdes med en voksen i trafikken.

Øvelse: Lad hjulene rulle

Rulle uden at træde i pedalerne

MÅLGRUPPE: Alle – også løbecyklerne

TEMA: Balance

BESKRIVELSE: De skal lade cyklen rulle og koncentrere deres fokus på at holde balancen. Lad dem køre på en stor runde, hvor der er masser af plads.

Lav en markering (kridtstreg), hvor de "sætter af" og så gælder det om at se hvor langt de kan rulle.

- A.** Først tælle hvor mange kegler de ruller forbi. Keglerne kan stå i små stakke langs kanten fra starten.
- B.** Keglerne flyttes ud og placeres som porte, men de skal stadig tælle hvor mange de kan rulle igennem.
- C.** Stående i pedalerne.

Vise af når de svinger ved en port. De vælger den metode de kan klare sikkert - albuen løftes, stritte med fingrene ved håndtaget, slippe kort med hånden, fuldt håndsignal.

VEJLEDNING: Lette hænder. Masser af rutinetræning hjælper på trygheden og får dem til at slappe af.



Øvelse: Cykelspor

Holde balancen på en smal sti mellem 2 tydelige linjer

MÅLGRUPPE: Alle, når den basale balance er på plads.

TEMAER: Balance, styring, opmærksomhed.

BESKRIVELSE: Lægge 2 rækker kegler / brædder / snore / kridtstreger på jorden, med 30-50 cm i mellem.

Til en større gruppe er det godt at lave flere, med variationer i bredden.

De skal prøve at holde sig inde mellem rækkerne mens de cykler igennem.

A. En lige dobbeltrække på et par meter. Derefter én mere, lagt med et mellemrum efter den første sektion og forskudt i en let vinkel. Mellemrummet giver muligheden for at klare ét forløb, og køre lige ud. Og så tage anden del med når der er overskud.

De kan også forbindes, så mellemrummene forsvinder.

B. Lange bugtende forløb (lettest med et stykke kridt i hver hånd). Brug bløde buer, så begge hjul kan slippe igennem.

C. Man kan placere objekter (høje kegler, papkasser eller lign.) langs kanten, så de kan styre uden om uden at forlade "stien". Men stadig skal styre deres fokus fremad, i stedet for blot at søge væk fra det farlige.

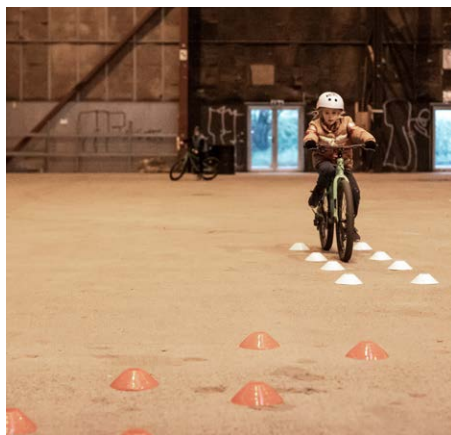
VEJLEDNING: De skal løfte blikket lidt, og kigge frem. Slappe af i overkroppen.

De skal være forberedt på hvad der kommer og hvilken vej de skal.

Lette hænder og skuldre, ikke for meget greb i styret og vægt på forhjulet.

Skift mellem at se ned og se fremad – og mest frem.

Samtidig er det lettere at køre lige, hvis man har øjnene rettet mod udgangen / målporten – så hvis det er svært, sættes fokus-punktet i en anden og gerne markant farve - "Hold øje med den røde kegle"



Øvelse: Bremse skydeskive

En række øvelser, der handler om at stoppe sikkert og præcist

MÅLGRUPPE: Alle

TEMAER: Bremse – med fokus på sikkerhed gennem rutine, balance, opmærksomhed.

BESKRIVELSE: "Landingssteder" markeres med kegler, træbrikker eller ringe tegnet med kridt. Der skal være god plads mellem stederne og der skal være nok af dem. Cyklisterne skal stoppe med jævne mellemrum, men ikke ved alle markeringer.

A. Løbecykel for store og små. Deltagerne ruller rundt og forbereder sig på at ramme plet. De skal prøve at lande med foden i markeringerne. Efterhånden som de bliver dygtigere, skal de sætte af tidligere, og have længere rullestykke frem mod landingen. "Kan du ramme fra 5 meters afstand?" Det kræver en fornemmelse for farten. Hvis de har håndbremse, giver det en god fornemmelse for bremsekraft-dosering.

B. Skydebanekegle. Nu gælder det om at køre hen til en kegle, og parkere forhjulet lige ved kanten af keglen.

C. De skal prøve at lande med foden i markeringen, samtidig med at de står med den anden fod på pedalen. Skifte mellem højre og venstre fod hver gang.

Hvis de er meget nye, og har svært ved at ramme præcist, kan man i stedet markere "bremsespor", som er en aflang boks tegnet med kridt, hvor de skal have cyklen ind og holde i.

VEJLEDNING: Når de bremser ned, skal de føre vægten bagud, så trykket i håndfladerne, og dermed forhjulet, forbliver det samme som før.

De skal forstærke vægten ned i pedalerne, så kroppen bremses ned gennem benene og ikke gennem hænderne.

Neutralisere cyklen – vægten tilbage på fødderne, og lette hænder på styret.

I praksis beder man dem om at skubbe styret frem i det de bremser.



Øvelse: Bremse med hjælper/stopbom

Sikker bremsetræning, hvor de har hjælp til start/stop

MÅLGRUPPE: Cykelstart

TEMAER: Bremse med pedalerne/håndbremse, balance.

BESKRIVELSE: Cyklisterne kan køre frit eller følge en bane, mens hjælperne står på jorden. Stå med skulderbredde mellem fødderne, armene strakt frem og hænderne åbne til greb i styrhøjde.

Opgaven er at køre hen til en hjælper, bremse kontrolleret ned, så forhjulet holder stille mellem hjælperens fødder. Når de stopper, skal de frem og stå foran sadlen, og ikke ud til siden – det sviner hjælperens bukser...

Er det de helt små kan det betale sig at knæle, og opgaven er så at nå at stoppe inden man rammer hænderne helt. Sig deres navn højt, så de ved at det er deres tur. Og de andre ved at de skal køre forbi.

Hjælperen har mulighed for at gribe styret og støtte balancen, hvis det er ved at gå galt. Det er godt hvis de lærer at bruge både pedalbremse (baghjul), og håndbremse (forhjul).

VEJLEDNING: Stopbom øvelsen giver god mulighed for smil og øjenkontakt – og giver dem større sikkerhed og tryghed i starten af arbejdet. Man er tæt på med fokus og vejledning. Samtidig kan man have fokus på, om de har lært at dosere både hånd- og fodbremsen, eller om de har en gammel vane med at bremse med fødderne på jorden.



Øvelse: Stop hold

Standse på kommando og holde balancen mens man bremser

MÅLGRUPPE: Letøvede

TEMAER: Bremse, balance og opmærksomhed.

BESKRIVELSE: Alle cykler samme vej rundt. Når Instruktøren råber "Stop!", skal de bremse ned, og stå stille med den ene eller begge fødder på jorden.

De deles i 2-4 farver, og instruktøren angiver hvilke farver der stopper. De andre skal så være vågne og slippe uden om uden at ramme.

VEJLEDNING: Det handler om at kunne holde balancen mens man bremser til stop. I stedet for at man bremser det sidste med fødderne i det man "lander". Samtidig skal det træne deres opmærksomhed, så de ser fremad mens de cykler.



Øvelse: Hjem på plads

At finde sin egen plads, uden at ramme de andre

MÅLGRUPPE: Her kan de fleste være med

TEMAER: Styring, bremse, start og stop, opmærksomhed.

BESKRIVELSE: Først skal de finde en plads at holde på. Det kan markeres med en kegleport, en brik med bogstav eller tal, en ring af snor eller en markering af kridt. De skal huske placeringen (sted og farve), for det er nu deres hjem, hvor de holder med forhjulet på pladsen.

Når instruktøren siger "start", kører de rundt mellem de andre.

Når instruktøren så siger til, gælder det om at komme hjem til sin hjemmeport hurtigst muligt.

Når de har styr på det, kan det være at kommandoen kun gælder for nogle – "de gule skal hjem". Og så starter man dem igen inden næste farve kaldes hjem.

Er de rigtig skrappe kan man blande dem, så måske 2 farver kaldes hjem, 1 startes, 3 kaldes hjem, 2 startes, 1 kaldes hjem, 3 startes osv.

Bygge det gradvist op.

Antal farver kan tilpasses, så sværhedsgraden matcher aldersgruppen. Og man kan også kombinere, så nogle bruger kegler, andre brikker, snore eller kridt.



Øvelse: Limbo

Køre under en overligger

MÅLGRUPPE: alle

TEMAER: Position og opmærksomhed.

BESKRIVELSE: I sin simpleste form er det en voksen, der står med armen (eller en pind) ud til siden. Her kan højde reguleres til den enkelte, der er øjenkontakt og de kan motiveres og roses. Hav den anden hånd fri, så der er mulighed for at støtte, hvis det kniber med balancen.

Den kan også suppleres med en omvendt variant, hvor man løfter armen og de skal strække sig efter den. Her er det vigtigt at have en hånd fri til at støtte ubalancer, for flere vil presse niveauet.

I en banesammenhæng hænges en snor på tværs i en passende højde, og deltagerne skal køre under. Da en snor kan være svær at se afstanden til, hænges den højt, og der opsættes markering med klemmer.

Opgaven kan gøres lidt sværere ved at opfordre dem til at ramme en bestemt afmærkning med hjelmen.

Øvelsen med hænderne kan også bruges som tillægs-øvelse, til at supplere de fleste andre aktiviteter, for at øge sværhedsgraden ved at hæve kompleksiteten for opmærksomheden.

VEJLEDNING: Hold øje med at de ikke får alt for meget vægt ned i styret og begynder at slingre.



Øvelse: Glasskår

Undgå at ramme markeringer

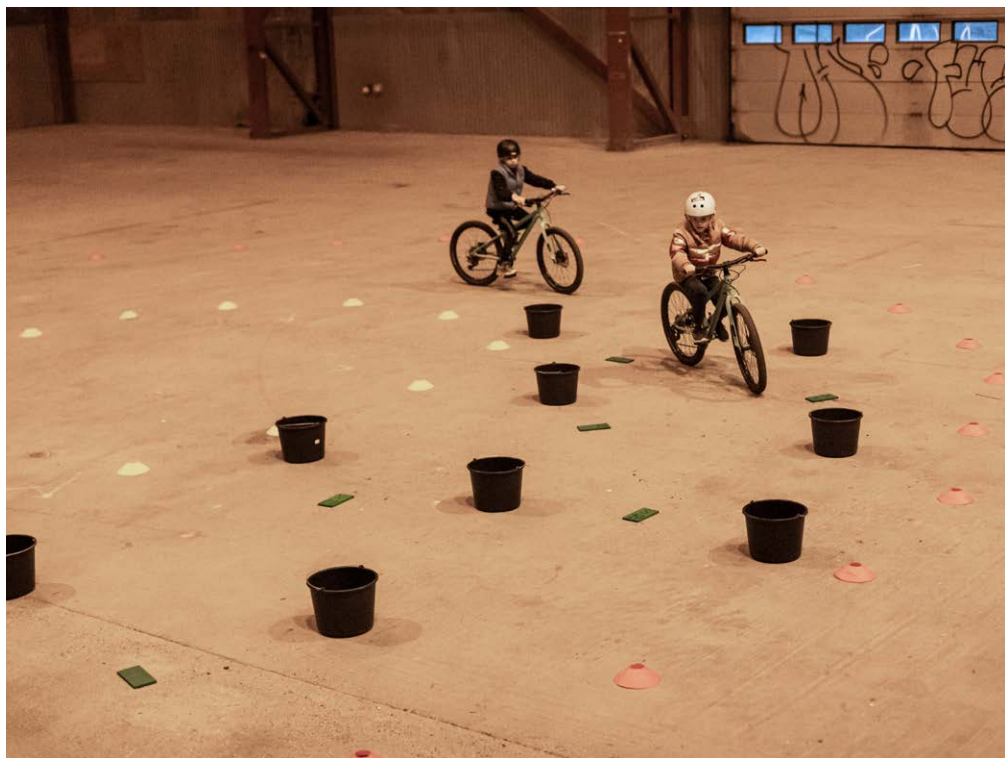
MÅLGRUPPE: Næsten alle – de skal bare have nogenlunde styr på balancen.

TEMAER: Styring, opmærksomhed, balance.

BESKRIVELSE: Spred grydesvampe/kegler/spande på en sektion af en cykelrute. God plads for de nye og utrænede.

Også så god plads, at de kan passere flere på samme tid, uden at skulle kæmpe om pladsen. De skal slippe igennem uden at ramme og "punkttere".

Man kan eventuelt vælge en bestemt farve (eksempelvis grøn), hvor de får plus-point for at røre, og minuspoint for at ramme de andre.



Øvelse: Bom anlæg / snoren er giftig

Køre slalom mellem parallelle markeringer

MÅLGRUPPE: Letøvede

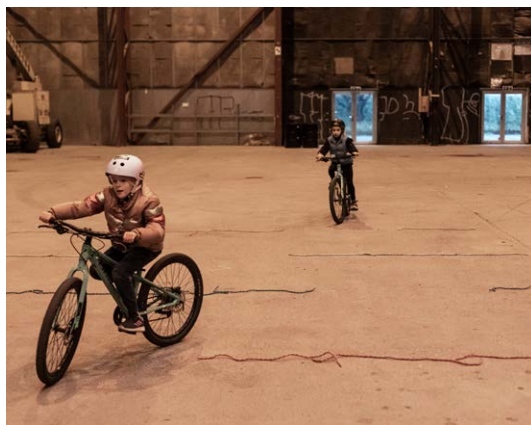
TEMAER: Sving, balance, opmærksomhed, position.

BESKRIVELSE: Øvelsen skal efterligne passage af dobbeltbom / chikane, hvor et stisystem skal krydse en anden færdselsåre. Lægge parallelle rækker af planker, snore, kegler eller kridtstreger. Det kan også være voksne med armene ud til siden. De skal køre slalom mellem rækkerne.

1-1½ meter mellem stregerne, og stregerne selv gerne lidt længere. Er det en del af et sti-forløb, kan man få god effekt af at lægge snorerækker hele vejen over, og så efterlade ét eller to huller i hver række. Så bliver det nærmest en labyrint de skal igennem.

FOKUSPUNKTER OG VEJLEDNING: De snævre sving skal køres med cyklen så lodret som muligt, mens kroppen lænes en anelse ind over svinget for at bevare balance i cyklen. Samtidig skal forhjulet tage et stort sving, for at give plads til at baghjulet kan komme med rundt.

Første gang de prøver, kan man markere forhjulets bane med kridt. Vis dem eventuelt at når cyklen er midt mellem linjerne, er den også parallel med linjerne (man kører ikke diagonalt fra hjørne til hjørne). Lad øjnene kigge frem, og se i den retning cyklen skal. Chikaner skal netop sikre at man ikke bare blæser ud i trafikken, og derfor nytter det heller ikke kun at have øje for selve opgaven. Det er det bomanlægget beskytter imod, der er det farlige.



Øvelse: Lyskryds

Hold for rødt lys, køр når det er grønt

MÅLGRUPPE: Letøvede eller bedre.

TEMAER: Opmærksomhed, start og stop.

BESKRIVELSE: Mens de cykler rundt, skal de holde øje med lyskrydset. Hver gang lyset skifter, skal de reagere på det.

Lyskrydsfarven markeres af instruktøren, der på skift løfter en grøn eller rød kegle/skilt i vejret. Farverne holdes oppe med forskellige intervaller. Mellem 5 og 20 sekunder.

Instruktøren behøver ikke stå stille men kan bevæge sig rundt i området, når blot de cyklende har frit udsyn til keglen.

Variationer:

- Øvelsen kan bruges som overbygning i stort set alle aktiviteter. For at hæve kompleksiteten.
- Ved rødt lys skal de cykle rundt i en lille cirkel på stedet, i stedet for at stå helt stille.
- Ved opgavebane kan lyskrydset være en opgave der kommer og går, forskellige steder. Det gælder der hvor de møder lyskrydset.



Øvelse: Cykle efter farvekode

Man skal stoppe efter en kode, så det matcher i farver

MÅLGRUPPE: De skal være store nok til at forstå opgaven – nogen kræver lidt personlig vejledning i starten.

TEMAER: Bremse og opmærksomhed. Rutine i præcision og start/stop.

BESKRIVELSE: Farvemarkeringerne spredes enkeltvis i stedet for som porte. Har man allerede porte stående, kan man nøjes med at stable den ene oven på den anden.

Fødderne gives farver, så højre fod er den ene farve, og venstre fod er den anden. Man kan sætte en klemme på styrkabler eller ærmer, så man kan huske farven.

Nu er målet at stoppe eller køre forbi markeringerne i de farver man har fået, så "fodens farve" vender mod keglen med samme farve.

Variationer:

- For nemheds skyld kan man starte med én farve på styrets ene side, og så først tilføje den anden når de har styr på det.
- Skifte farver jævnligt, så de ikke lærer "ruten" at kende.

VEJLEDNING: Se opgaven på vej mod markeringen, fokus på hvor dit forhjul skal være. Ikke hurtigere end hovedet kan følge med.



Øvelse: Kongens kode

Træne rutine ved at køre rundt mellem farveporte og øve positionsskift mange gange

MÅLGRUPPE: De helt nye, der har lært at holde balance, men skal bruge rutinen.

TEMAER: Balance, bremse, styring, position, opmærksomhed.

BESKRIVELSE: De kører rundt mellem hinanden, men samme retning. Undervejs skifter opgaverne, så de får kørt mange runder, men uden at det bliver alt for ensformigt. Som en slags kongens efterfølger – blot gives de opgaven af instruktøren ét sted på turen.

Aktivitetsvariationer (koden)

- A.** De skal køre alle porte i samme farve. Kan også kombineres med at de skal trække farven inden start (klemme i pose).
- B.** Ved hver af deres porte skal de bremse ned så hjulet står imellem keglerne.
- C.** Pege på markeringen med en fod, mens de kører gennem porten.
- D.** Række fødderne ned og sætte af på jorden, lige inden de kører gennem porten, og se hvor langt de kan rulle uden at gøre noget (helt til næste port?).
- E.** At løfte fødderne hen over porten.
- F.** I porten skal de rejse sig, og sætte sig igen.
- G.** Stritte med fingrene eller løfte hånden ved port passage.
- H.** Klappe sig på låret eller på hjelmen.
- I.** At ringe med klokken.
- J.** Sætte flere elementer sammen og lave en remse, så de skifter mellem 2-3 af ovenstående efter tur hver gang de når en af deres port. Løfte fødder – op og stå – løfte hånden fra styret – løfte fødder.....
- K.** De kan køre alle portene i samme farve, men hver gang de er på vej hen mod en port, skal de tjekke lyskrydset (lærer eller instruktør holder skiftevis en grøn og en rød kegle i vejret – OBS på modlys). Er der grønt kører de igennem. Er der rødt skal de stoppe og vente i porten.



Øvelse: Sidevogn

Cykle ved siden af hinanden, forbundet

MÅLGRUPPE: Alle

TEMAER: Fælles færdsel, balance, opmærksomhed, fri hånd.

BESKRIVELSE: De cykler ved siden af hinanden, og skal følges rundt på banen.

Variationer:

- A.** Følges pænt, og passer på ikke at komme væk fra hinanden.
- B.** Næste niveau er at luften hunden. Køre med en snor de holder ved styret, og en klemme i snor-enden, så den hænger nede ved jorden. De skal stadig prøve at følges ad, selv om de nu også skal holde styr på hunden.
- C.** Forbinde de 2 snore som de holder fast mod håndtaget, og samle dem i mellem sig med en klemmerne.

Husk at bytte side

VEJLEDNING: Lette hænder og lave skuldre, ikke for meget tryk i styret, giver mere stabilitet i styringen. Tillid og kommunikation er også en god hjælp. Kig frem, og hold øje med makkeren ud af øjenkrogen.



Øvelse: Skydebane

Ramme markeringer med klemmer

MÅLGRUPPE: Letøvede med god balance.

TEMAER: Fri hånd, balance, position, opmærksomhed.

BESKRIVELSE: På en rundstrækning, modtager de klemmer hos den voksne, og skal aflevere dem igen ved målskiverne.

Er de mange, kan de også samle op ved et bord.

- A.** For letteste metode stopper de og får klemmen, leder efter farve-markeringerne på runden, og stopper for at slippe klemmen ved den rigtige farve.
- B.** For de lidt dygtigere, stopper de og får klemmen på plads.
Nu ruller de langsomt forbi skydemålet, og slipper klemmen i det de kører tæt.
- C.** De får klemmen lagt i hånden, ved at cykle forbi den voksne mens fingrene stritter ved det håndtag der er tæt på den voksne. Det er så hjælperens opgave at lægge klemmen på håndtagets underside, så cyklisterne kan gribe om klemme og håndtag igen.
- D.** De dygtigste griber med fri hånd og kaster mod mål med fri hånd.

VEJLEDNING: Målet er upåvirket kørsel, selv om de bruger armen frit.

Aktiviteten kan fungere som en hygge-aktivitet, hvor der sidder en voksen centralt og deler klemmer ud. Ungerne kan selv stå for at samle klemmerne ind når banken er ved at løbe tør.



Øvelse: Farver på linje

Man finder sammen med matchende farve klemmer

MÅLGRUPPE: De dygtigere

TEMAER: Fælles færdsel, opmærksomhed.

BESKRIVELSE:

- A.** Alle cykler rundt i blandet flok. Ved et depot henter de en klemme, der er 3-5 farver at vælge i mellem, alt efter deltagerantallet. Klemmen kan sættes på ærmet eller på kabler ved styret. Nu vender de tilbage i flokken, med den opgave at finde andre med samme farve. Opgaven er løst når de kører ved siden af hinanden, med samme farve klemme. Herefter kører de retur og bytter klemmen ud med en anden.
- B.** Denne gang trækker de 2 klemmer, én ved styret og én på ryggen/bagagebæreren. Nu skal de finde sammen og køre på linje, så den enes for-klemme passer med den andens bag-klemme.

Er de trænede og skrappe, kan man overveje om de skal være 3 inden de bytter klemmer.

VEJLEDNING: Roligt tempo, og afslappet i overkroppen. Hav et perifert øje på sidemanden, mens de primært kigger frem.



Øvelse: Sesam luk dig op

Passere en port af arme, der kræver et signal for at åbnes

MÅLGRUPPE: Alle

TEMAER: Fælles færdsel, signalering, opmærksomhed.

BESKRIVELSE: 2 voksne går hånd i hånd. Eventuelt med en pind mellem hænderne for større port. Er der kun én voksen, bruger man en pind med noget der hænger ned fra enden.

Barnet kommer cyklende, og ringer med klokken for at åbne porten.

Har cyklen ikke klokke kan de sige "ding-ding" højt.

De voksne træder ud til siden og løfter armene. Porten lukkes igen efter passage.

Der skal være en regel om at de skal cyklen gennem porten forfra eller bagfra, for at undgå sammenstød.



Øvelse: Springe buk

MÅLGRUPPE: Alle, undtagen de helt nye.

TEMAER: Fælles færdsel, opmærksomhed.

BESKRIVELSE: De kører på linje 2 og 2. Bagerste cyklist kører forbi og ind foran, helst venstre om.

Det kan med fordel ske når én af de voksne siger "springe buk", da det er med til at styre fart og frekvens. De skal være ordentligt på plads inden nyt skifte.

Der skal være 1 cykellængdes mellemrum mellem dem, og det er altid den bagerste, der skal tilpasse det.

Når de har krammet på det, skal de prøve større grupper (eks. 4 cyklister).

VEJLEDNING: De skal huske at køre i højre side på runden, og for de dygtigste skal de også huske at se bagud, inden der trækkes ud til venstre.

I en mere legende form, kan de skiftes til at køre højre og venstre om.



Øvelse: Håndfri

At cykle med mindst mulig kontakt med styret

MÅLGRUPPE: Fra letøvede med god balance.

TEMAER: Position, balance.

BESKRIVELSE: Mens de cykler, skal de træne positionen hvor de fjerner trykket fra hænderne ned i styret.

Vægten tilbage på sadlen, lette hænder.

Lad fingrene på den ene hånd slippe grebet, én ad gangen.

De behøver ikke slippe styret – bare lade fingrene pege i den retning de skal. Til sidst kan de cykle med håndfladen ovenpå håndtaget, mens fingrene stritter. Stadig kun én hånd af gangen.

Begynder de at blive nervøse eller udfordret (eks. ved et sving), skal de bare gribe om styret igen.

Bagefter prøver de det samme med den anden hånd.

Når det kører fint løftes hånden et par centimeter, og føres så retur.

Dernæst prøves det samme med den anden hånd.

Gentag med hurtigere frekvens.

VEJLEDNING: Lette hænder og tunge fødder.



Øvelse: Hilse

Hilse på hinanden på forskellige måder

MÅLGRUPPE: Lige så snart de har en nogenlunde velfungerende balance.

TEMAER: Fælles færdsel, opmærksomhed, balance, position, fri hånd.

BESKRIVELSE: De bevæger sig frit rundt i roligt tempo, og med god plads.

- A.** Når de kører tæt forbi en instruktør, skal de klappe instruktørens hånd. Det kan være alt fra at stritte med 4 fingre ved håndtaget, eller ved at kunne slippe og give en highfive.
- B.** De hilser på hinanden, og instruktøren giver besked om form. Vinke, sige hej, nikke, fodvinke, krammerstop, luftkys.
- C.** De er 2 og 2, og skal hilse når de møder deres makker



VEJLEDNING: Se frem og ikke kun på din makker, brug også dit perifere syn, til at orientere dig i forhold til omgivelserne.

Lette hænder på styret og vægten tilbage på sadlen, så der ikke sker noget ved at slippe styret.

Signalgivning er kommunikation. Både for sjov og for alvor

Øvelsen kan også bruges som ekstra, når de er i gang med en runde, og skal have det lidt sværere.



Øvelse: Ringridning

Gribe kegler med lanse

MÅLGRUPPE: De øvede

TEMAER: Fri hånd, opmærksomhed, position, fælles færdsel.

BESKRIVELSE: En voksen står klar med kegler eller klemmer, og holder dem frem mod cyklisterne. Der skal være god plads og ingen udfordringer lige omkring stedet.

Cyklisterne griber keglen/klemmen ud af hånden. Er de meget dygtige, kan de strække den nærmeste arm frem som lanse, og prøve at ramme hullet i keglen med 2 strakte fingre.

Keglerne kan enten sorteres efter farve, ved at de afleveres i den rette bunke et sted på runden, eller de slipper den straks lige bag mødestedet.

En let variant, der ikke kræver så mange ressourcer, består i at hænge kegler op i snore. I grene eller i opspændte snore mellem søjler og skilte. Her skal de blot slå til keglen, så det er den samme kegler der hænger der hele tiden.

VEJLEDNING: Både øje på målet og omgivelserne bagved. Skifte frem og tilbage.

Aktiviteten kan også bruges til oprydning af kegler, brikker, klemmer osv.

Man samler tingene op, holder dem i vejret, og de hjælper med at få samlet ind og sorteret. Har de prøvet det én gang, er det en opgave der er let sat i gang.



Øvelse: Rydde op i en kop

Sortere ord, farver og sedler, ud af en kop på styret

MÅLGRUPPE: De dygtigere

TEMAER: Opmærksomhed, fælles færdsel, balance.

BESKRIVELSE: Sæt en plastikkop fast på styret ved hjælp af en elastik. Omkring toppen, rundt om styret og så ned omkring bunden. Desuden skal der indrettes modtagerposter rundt om på banen/arealet – det kan være personer, spande eller snore.

Hver deltager får fyld i koppen, og skal nu cykle rundt og aflevere indholdet der hvor det hører til. De skal holde stille og trække en ting fra koppen, cykle med den fastholdt til håndtaget, og stoppe for at aflevere den – for så at trække en ny.

- Klemmer sorteres i farver
- Udklippede figurer sorteres efter deres univers (Disney, dyr, cykler osv.)
- Legetøjs-dimser sorteres efter mærke (Lego, plusplus, perler etc.)

VEJLEDNING: Opgaven består af 3 dele.

Hvad er det næste element? Har kastes et kort blik på genstanden, hvorefter øjnene flytter tilbage til omgivelserne.

Hvor skal jeg hen? Genstanden bliver mantra/kodeord, mens man fokuserer på at cykle rundt mellem de andre.

Time aflevering. Primær fokus på ruten ind til aflevering og hvor der er plads til at holde.



Øvelse: Plukke buket

Samle på klemmer i en bestemt kategori

MÅLGRUPPE: Alle

TEMAER: Fri hånd, fælles færdsel, opmærksomhed, balance.

BESKRIVELSE: Alle har en klemme siddende på tøjet.

- A.** Når man cykler rundt, hilser man på dem man er i "familie" med – dem med samme farve. Hvis det ikke er samme farve, kan man lave en byttehandel, hvor man stopper og bytter klemmer.
- B.** Skal det udvikles får de 4 forskellige farver klemmer til at sætte på tøjet eller styrkablerne – hvoraf den ene sidder for sig selv og er deres egen farve. Nu skal de prøve at bytte sig til den farve indtil de har 3 ens. De 3 ens får de så byttet i banken, og kan starte forfra med den farve der var til overs før, som ny egen-farve.

VEJLEDNING: Den voksne kan være bank, og kan også være byttecentral hvis der pludselig er rift om en bestemt farve.



Øvelse: Kongens spejl

Finde sin konge, og spejle en bevægelse

MÅLGRUPPE: De lidt større, så de kan forstå opgaven.

TEMAER: Balance, start og stop, opmærksomhed, fælles færdsel

BESKRIVELSE: De kobles sammen 2 og 2, og den ene starter som konge.

Alle cykler frit rundt mellem hinanden, og det er ikke meningen at de skal følges.

Når instruktøren råber "Kongens spejl", skal alle kongerne stoppe straks og holde stille.

Nu skal makkeren finde sin konge og holde overfor – forhjul mod forhjul.

Kongen laver en langsom bevægelse med arme, ben eller hoved.

Makkeren skal prøve at følge med.

Huske at skifte konge-rolle, for eksempel hver 3. gang.

I stedet for at spejle direkte, kan man prøve at linsespejle. Det vil sige at højre arme modsvares af højre arm, op en bevægelse opad bliver en bevægelse nedad. Det er noget sværere, så det er kun for de kognitivt skrappe.

VEJLEDNING: Den primære træning er at finde sin konge, samt færdsel i flok

(ud og ind mellem alle kongerne). Hold hovedet koldt og tempoet nede.

Spejlingen er træning i observation og motorisk kontrol.



Øvelse: Fri hånd med makkerstøtte

At kunne støtte til en fodgænger, giver bedre balance

MÅLGRUPPE: Letøvede med god balance.

TEMAER: Fri hånd, balance.

BESKRIVELSE: Der skal arbejdes 2 og 2, hvor barnet cykler og den voksne går. Først tilvænning, hvor man følges pænt ad inden for rækkevidde. Man kan teste det ved at cyklisten rækker ud og rører ved fodgængerens. Når cyklisten er klar rækkes over og de griber hinandens hænder. Hvis det er svært at række over, så start med håndstøtten helt inde ved styret.

VEJLEDNING: Få vægten tilbage, så der er minimal vægt på styret.

Selv om de har brug for at koncentrere sig om opgaven og balancen, skal de også kunne være opmærksomme udadtil.

Aktiviteten kan fungere sideløbende med andre aktiviteter – dvs. instruktøren skifter fra det ene barn til det næste undervejs. De følges ad 4-5 meter.





Dansk Skolecykling, www.danskskolecykling.dk
Kontakt: Kim Bremer, Projektleder
Mail: kim@danskskolecykling.dk, mobil: +45 31346452
Dette materiale er støttet af Sundhedsstyrelsen