

Evaluering af Dansk Skolecykling

Uddrag af Behave Greens evaluering af Dansk Skolecyklings 3-årige projekt om cykelforløb i dagtilbud.

December 2025



Introduktion

Denne evaluering er udarbejdet af konsulentvirksomheden Behave Green som en ekstern vurdering af Dansk Skolecyklings indsatser i børnehaveinstitutioner. Evalueringen bygger på data indsamlet over de seneste tre år (2023-2025) og er gennemført med støtte fra Nordea-fonden. Formålet er at undersøge, hvordan Dansk Skolecykling bidrager til at styrke børns cykelfærdigheder og integrere cykling som en naturlig del af hverdagen i dagtilbud gennem konkrete, praktiske og legende forløb.

Indsigterne i evalueringen bygger på ti deltagende observationer af cykelforløbene, 12 interviews med pædagoger, institutionsledere og forældre, et fokusgruppinterview med instruktører fra Dansk Skolecykling samt spørgeskemaundersøgelser før og efter cykelforløbet (med til sammen 871 besvarelser). I løbet af de seneste tre år har Dansk Skolecykling udført cykelaktiviteter i sammenlagt 214 børnehaveinstitutioner fordelt på 33 kommuner landet over.

Det skal bemærkes, at det følgende er et uddrag af den endelige evaluering for Dansk Skolecykling.



Cykelforløb

Dansk Skolecyklings cykelforløb består af en række aktiviteter, der samlet styrker børns cykelfærdigheder, motiverer familier til aktiv transport og gør cykling til en naturlig og tryk del af hverdagen i institutionerne. Forløbene introducerer børn, pædagoger og forældre til cykling gennem legende, overskuelige og sikre øvelser, hvor balance, styring, bremsning og samarbejde er i fokus.

Instruktørene arbejder ud fra en fælles plan, hvor forløbet typisk starter med tekniske grundøvelser og gradvist udvikler sig mod mere legende og trafiklignende aktiviteter. Øvelserne varierer afhængigt af underlag, vejr, antal børn og pædagogernes deltagelse, og planen justeres løbende, så den passer til hver børnegruppe. Progressionen er tydeligt tænkt ind – fra simple balancelege til mere avancerede opgaver med orientering og bremsning – så børnene oplever genkendelighed og tryk udvikling på cyklen.

Pædagogerne deltager aktivt under undervisningsforløbet, så de kan videreføre cykelaktiviteterne i hverdagen. Forløbene kan også inkludere cykeldage med både børn og forældre, som fungerer som bro til hjemmet og styrker forankringen. Derudover tilbyder Dansk Skolecykling workshops og kursusdage for pædagogerne, hvor de arbejder med sikkerhed, cykeldidaktik og planlægning af cykelaktiviteter.



Materialer til forældre og institution

Dansk Skolecykling leverer et bredt udvalg af materialer (før, under og efter cykelaktiviteterne), der gør både pædagoger og forældre i stand til at støtte børnenes cykellæring – både i institutionen og derhjemme.

Materialer til institutionen

Institutionerne modtager materialer, der gør det muligt at integrere cykling i hverdagen. Det omfatter en øvelsesbank med legende cykel- og motorikaktiviteter, instruktionsark til strukturerede cykelaktiviteter, udstyrstasker med kegler og småredskaber, låncykler og hjelme samt mulighed for personaleworkshops, hvor pædagogerne får inspiration, metoder og faglig viden.

Materialer til forældrene

Forældrene modtager materialer, der hjælper dem med at støtte deres barn i at lære at cykle hjemme. Det inkluderer cykeløvelser til hjemmet, guides til trafikikkerhed og håndsignaler, videomateriale med øvelser, tips til hverdagscykling, forslag til små cykelopgaver, der styrker barnets selvtillid – samt Pixibøger med historier om cykling, der gør det nemt og motiverende at komme i gang.

”

Det er ikke, fordi forældrene ikke gider at træne med børnene – de ved bare ikke, hvordan de kan gøre det spændende med børnene. Bøgerne [Pixibøgerne] fungerer rigtig godt. Godt udgangspunkt, at de kan starte med at læse og så hoppe på cyklen derefter.

Instruktør

Målgrupper i cykelforløbet

Primær målgruppe: Børnehavebørn

Cykelforløbene retter sig mod alle børnehavebørn, opdelt i yngre og ældre grupper. Fokus er at styrke børnenes cykelfærdigheder, flytte de yngste fra løbe- til pedalcykel og skabe motivation for cykling. Alle børn bliver inkluderet uanset baggrund og motoriske forudsætninger.

Sekundær målgruppe: Pædagoger og forældre

Pædagogerne er centrale for at gennemføre og videreføre aktiviteterne, understøttet af inspirations- og undervisningsmaterialer. Forældrene spiller en vigtig rolle i at omsætte børnenes nye færdigheder til hverdagsvaner og mere aktiv transport i familien.

Tertiær målgruppe: Kommunale forvaltninger

Kommunale medarbejdere inden for dagtilbud og børn/unge er blevet inddraget for at sikre forankring på længere sigt. Deres engagement gør det muligt at sprede erfaringer til andre børnehaver og styrke cykling som en del af kommunernes strategiske arbejde.



Prioritet i institutioner

Der er stor forskel på, hvor meget cykling fylder i institutionernes hverdag, før samarbejdet med Dansk Skolecykling begynder. **53 %** af pædagogerne cykler *mindst én gang om måneden* med børnene, mens **48 %** angiver, at de *sjældent* eller *aldrig* cykler.

81 % af pædagogerne mener, at det er vigtigt at have cykelaktiviteter i børnehaven, og **77 %** angiver, at det giver mening, at de (som pædagoger) er med til at lære børnene af cykle. **88 %** af pædagogerne vurderer dertil, at børnene også synes, cykelaktiviteter er sjove. Men mange steder er cykling ikke en fast del af hverdagen, og det skyldes primært manglende tid, udstyr og prioritering i institutionen.

Pædagogerne efterspørger mere inspiration til cykelaktiviteter i hverdagen, og de fleste ønsker, at cykling fylder mere.

81 %

mener, at det er vigtigt at have cykelaktiviteter i børnehaven.

77 %

angiver, at det giver mening, at de er med til at lære børnene at cykle i institutionen.

94 %

efterspørger mere inspiration til cykelaktiviteter i hverdagen.

69 %

efterspørger, at cykling fylder mere i institutionen.

92 %

fremhæver, at børnene lærer en livslang færdighed ved at cykle i institutionen.

79 %

oplever cykling som en social aktivitet for børnene.

Baseret på 137 respondenter (fra baselinemåling til pædagoger)

Forældrene bakker op

Forældrene er tydeligt positive over for, at institutionen arbejder aktivt med cykling, og de ønsker, at deres børn lærer at cykle og bliver trygge i trafikken. Samtidig viser data fra undersøgelsen, at børnene kan lide at cykle – men at mange mangler de færdigheder, der skal til for at færdes sikkert.

Knap halvdelen af forældrene oplever, at institutionen har fokus på cykling samt at de får konkret hjælp til at blive bedre til at cykle.

Det peger på et stærkt behov for en systematisk indsats, som Dansk Skolecykling kan understøtte.

88 % synes, det er godt, at barnet lærer at cykle i institutionen.

87 % af forældrene motiveres af cykling, da de mener, at det er *vigtigt* for deres barn at lære.

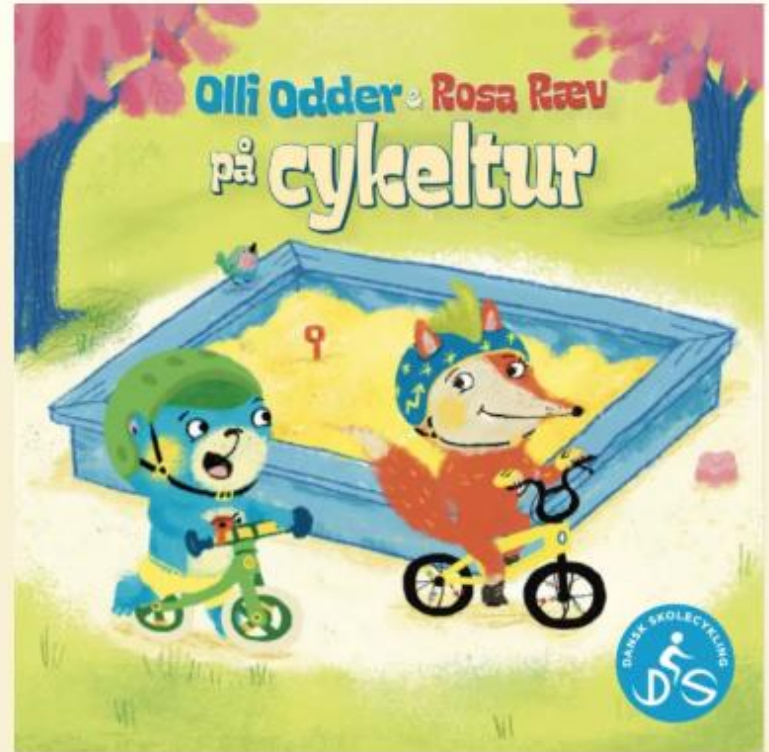
53 % oplever, at institutionen har fokus på cykling.

48 % synes, at barnet får konkret hjælp til at blive bedre til at cykle i institutionen (før Dansk Skolecyklings aktiviteter).

”

Besøget af Ebbe var et stort hit! Min datter har fortalt meget om det og vi har læst bogen mange gange. Tak for det!

Direkte citat fra en forælder i eftermålingen



Børnenes udbytte af cykelforløbet

Følgende indsigter fra undersøgelsen viser, hvilket udbytte børnene kan få ud af at deltage i Dansk Skolecyklings cykelaktiviteter.



Hurtig og tydelig motorisk udvikling

Cykelforløbet giver børnene markante motoriske fremskridt - uanset startniveau. De udvikler balance, styring, koordination og bremseteknik gennem legende og gentagne øvelser. Dataen viser, at selv børn, der er usikre i starten, hurtigt opnår kontrol og mestring, når de får målrettet støtte gennem øvelserne.



Større selvtillid og mestringstro

Succesoplevelser er en gennemgående drivkraft for børnenes udvikling. At klare en bane, holde balancen eller skifte fra løbicycle giver børnene stolthed og tro på egne evner. Forældre fortæller, at børnene viser ny selvtillid derhjemme, hvor de pludselig tør mere og insisterer på at cykle selv.



Leg og historier øger engagement

Når aktiviteterne bindes sammen af historier, fantasirammer og rolleleg, bliver børnene grebet på deres egne præmisser. Det øger koncentrationen og lysten til at lære. Det narrative greb gør cykeltræningen mere end en fysisk øvelse - det bliver et eventyr, børnene vil være en del af.



Øget robusthed i mødet med udfordringer

Instruktøernes rolle i at normalisere fald og fejl betyder, at børnene lærer at rejse sig igen - bogstaveligt talt. De bliver modigere, mere udholdende og tør prøve nye bevægelser, fordi de oplever, at fejl ikke er farlige. Denne tilgang fremmer både fysisk og mental robusthed.



Energi og glæde ved bevægelse

Børnene deltager med stor nysgerrighed og energi. Cyklingen giver dem glæde ved at bevæge sig, og flere fortæller efterfølgende om lysten til at fortsætte på legepladsen eller derhjemme. Cykelaktiviteterne kan dermed fungere som en katalysator for varige cykelvaner og en positiv relation til bevægelse.

Tilbage melding på cykelaktiviteterne

Både pædagoger, ledere og forældre beskriver cykelforløbet som en meget positiv oplevelse, der skaber glæde, motivation og udvikling hos børnene. Aktiviteterne bliver taget godt imod, og mange oplever, at cyklingen fortsætter i både institutionen og hjemmet. Samtidig peger både pædagoger og forældre på, at cykelforløbet giver børnene nye færdigheder og styrker samarbejdet mellem hjem og institution.

82 %

af pædagogerne vil gerne have, at cykelaktiviteterne fortsætter fremadrettet.

78 %

af pædagogerne vil gerne bidrage til, at cykelaktiviteterne fortsætter fremadrettet.

92 %

af forældrene oplever, at cykelaktiviteterne har været lærerige for deres barn.

100 %

af forældrene angiver, at det har været sjovt for deres barn at være med i cykelaktiviteterne.

”

Forældrene og børnene greb virkelig aktiviteterne på en positiv måde. Vi har haft mange glade børn og forældre, som har fortalt om, hvordan de er begyndt at cykle mere, efter vi havde besøg af en instruktør fra Dansk Skolecykling.

Afdelingsleder

”

Jeg synes, det er vigtigt, at børnehaven sætter fokus på cykling. Det taler ind i min families værdi om at cyklen både skal være et transportmiddel og en sjov fritidsaktivitet. Flere børn i børnehaven kunne sagtens lære at cykle, hvis de fik noget støtte.

Forælder

Cykelaktiviteternes værdi i en kommunal sammenhæng

Cykelforløbene kan ses som en indsats, der direkte understøtter centrale kommunale mål inden for sundhed, lighed, mobilitet og dagtilbudskvalitet. Indsatsen skaber værdi på tværs af fagområder og giver et tydeligt aftryk i børns hverdag, som kommunerne kan bruge aktivt i deres politikker og indsatser.

1

Sundhed og trivsel

Cykelforløbet styrker børns motorik, balance, koordination og tryghed ved bevægelse. Derudover fremmer det trivsel gennem succesoplevelser, mod og glæde ved fysisk aktivitet.

Indsatsen bidrager dermed direkte til kommunale ambitioner om at fremme mere bevægelse i børns hverdag.

2

Lighed og deltagelse

Forløbet reducerer ulighed i adgang til basale cykelfærdigheder. Børn, der normalt ikke har mulighed for at øve sig derhjemme, får samme læringsmuligheder som andre.

Cykling bliver en færdighed, alle børn kan deltage i, og det styrker inkluderende fællesskaber i dagtilbuddene.

3

Bæredygtig mobilitet

Tidlig cykelerfaring påvirker både børns og familiers transportvaner. Når børn bliver fortrolige med cyklen, øges sandsynligheden for, at familien cykler mere i hverdagen. Analysen viser ligeledes, at børnene selv efterspørger mere cykling derhjemme efter et forløb med Dansk Skolecykling.

Det bidrager til mål om mere bæredygtig mobilitet – bl.a. færre korte bilture.

Evaluering af Dansk Skolecykling

November 2025

Projektleder: Sara Baun Schmidt
E-mail: ss@behavegreen.dk

Rapporten er udarbejdet af Behave Green

Behave Green

CVR: 40814280
Frederiksholms Kanal 30 A7,
1220 København K
behavegreen.dk

