

lee

Cykelglæden starter med

Cykelleg

**Gør dit barn sikker
på cyklen med cykelleg**



Gør dit barn cykelsikker med cykelleg

Med Cyklistforbundets koncept 'Cykelleg' har vi flyttet velkendte børnelege som "Stopdans" og "Kongens efterfølger" over på en cykel. Cykelleg gør cykeltræning både sjovt og effektivt og kan bruges til børn fra 2-årsalderen. Dit barn lærer:

- At holde balancen på cyklen ved forskellige manøvrer
- At bremse sikkert
- At se til siden og bagud uden for meget slinger
- At løfte hånden fra styret og give tegn

Sådan leger du cykelleg med dit barn

Kom godt i gang med de fire enkle cykellege nedenfor. De kræver kun et barn, en cykel, et område uden trafik samt masser af legegåde og tålmodighed 😊

KONGENS EFTERFØLGER:

Du går eller cykler foran dit barn, og sammen øver I fx at cykle i zigzag, tage den ene hånd af styret eller bare at cykle meget langsomt – det er nemlig ikke så let!

BREMSESPORSKONKURRENCE:

Sæt farten op, slå bremsen i, og konkurrer om hvem der kan lave det længste bremsespor. En sjov og udfordrende cykelleg, som leges bedst på grus.



CYKELDJÆVLEN:

Brug kridt til at markere en lille cirkelformet cykelbane, som dit barn kan cykle rundt på. Ligesom i Tour de France er du cykeldjævelen, som pludselig springer ud på banen, så dit barn skal cykle uden om dig. Brug eventuelt en blomstersprøjte til at sprøjte "djævestøv" på barnet. Dit barn bestemmer, hvor "vild" cykeldjævelen skal være. I kan også gøre banen sværere ved at stille forhindringer op.

CYKELPRIK:

Prik dit barn på skulderen, og send barnet afsted mod en prikdestination i nærheden. Du kan fx sige "send prikket videre til lygtepælen og cykl tilbage til mig". Find på flere sjove prikdestinationer, fx grantræet, postkassen eller måske endda en anden person, som er med i legen. I kan også skiftes til at være den.



Guide: Hjælp dit barn godt i gang på cyklen

Det tager tid at lære at cykle og ikke mindst at cykle sikkert i trafikken. Som forælder er der meget, du kan gøre for at hjælpe dit barn i gang på cyklen.

LÆG UD MED EN LØBECYKEL

For de 2-3-årige er en løbecykel en genvej til at lære at cykle. Barnet får en god balance og fornemmelse for, hvordan man cykler, og vil ofte kunne gå direkte til en rigtig cykel uden støttehjul.

FØR VEJEN KOMMER LEGEN

Dit barn er kommet op på den tohjulede cykel, men er stadig ikke rigtig dus med den tohjulede. Det er der råd for. Med cykelleg lærer dit barn hurtigt alle de vigtigste cykelmanøvrer.

FØRST CYKELSIKKER, SÅ TRAFIKSIKKER

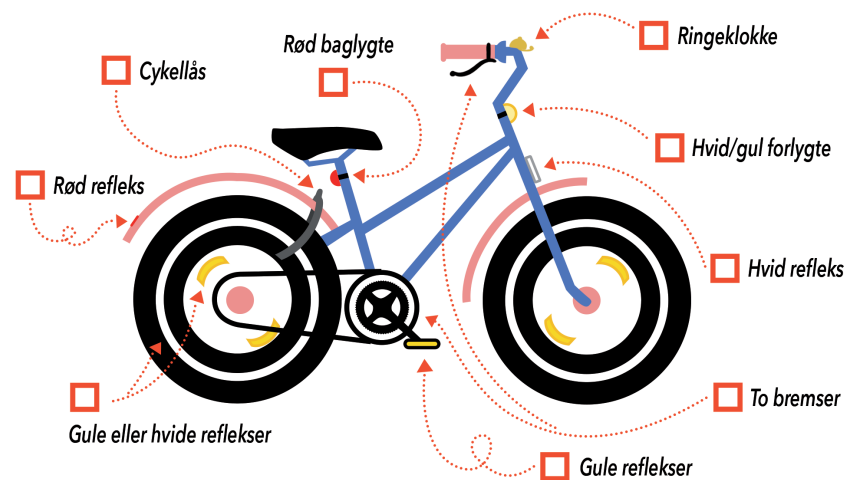
I takt med at barnet bliver mere sikker på cyklen, kan I begynde at øve jer i trafikken. Her er fire fif:

- Vælg en rolig rute til at starte med, og hav god tid.
- Lad barnet cykle på enten din højre side eller foran dig, så barnet bestemmer farten. I kryds bør barnet dog cykle bagerst.
- Husk at sige til i god tid, når I skal dreje eller stoppe. Stå af og træk, når I skal over en vej.
- Vælg en fast rute, som I cykler tit, og derfor kender godt. Det giver god øvelse.

Har I tjek på cyklen?

En lovlig og køreklar cykel er afgørende for en god og sikker cykeltur – hvad enten man er barn eller voksen. Så hvorfor ikke gøre det til en hyggelig fællesaktivitet at tjekke jeres cykler? Brug tjeklisten, og lad barnet være med. I kan jo nøjes med at ordne de ting, I selv kan finde ud af, og så lade en cykelmekaniker om resten.

1. Er cyklen lovlig?



2. Er cyklen køreklar?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Er dækkene pumpet? | <input type="checkbox"/> Virker håndbremsen godt? |
| <input type="checkbox"/> Passer sadel og styr i højden? | <input type="checkbox"/> Er hjulene helt lige - altså ikke eksede? |
| <input type="checkbox"/> Er kæden stram og smurt? | <input type="checkbox"/> Er alt spændt godt, så ingenting rasler? |

Cykelglæden starter med 'Cykelleg'

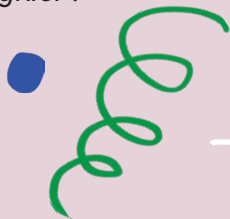
Danmark er et cykelland, og at lære at cykle bør være lige så naturligt som at lære at læse. At kunne cykle og transportere sig selv giver dit barn oplevelser, frihed og selvstændighed. Samtidig styrker hverdagsmotion i form af cykling dit barns indlæring, sundhed og trivsel. Men ligesom med læsning kræver det masser af øvelse at blive en god og sikker cyklist, og den bedste cykeltræning sker gennem 'Cykelleg'.

Når børnene leger på cyklen, øver de en lang række vigtige cykelfærdigheder uden at tænke over det. De lærer at starte og stoppe, holde balancen på cyklen, cykle med én hånd på styret, dreje, kigge op og orientere sig, mens de cykler. Alle sanser er i brug, og det giver selvtillid og selvværd, når barnet oplever, hvordan det gradvist bliver bedre til at mestre cyklen og løse opgaverne i cykellegene.

Vil du vide mere om børn og cykling?



Find flere gode råd til cykeltræning på cyklistforbundet.dk/foraeldre eller scan QR-koden og tilmeld dig nyhedsbrevet 'Børn Cykler'.



Støt arbejdet for cykelsagen - sammen bliver vi hørt

At kunne cykle giver frihed, glæde og oplevelser. Cyklistforbundet arbejder for at gøre cyklen til det oplagte og trygge valg i hverdagen for børn og voksne både i byen og på landet. Synes du også, at alle børn og voksne skal kunne cykle trygt i hele Danmark?

Meld dig ind i Cyklistforbundet

eller støt via MobilePay.

Læs hvordan du kan støtte cykelsagen på

[Cyklistforbundet.dk/stoet](https://cyklistforbundet.dk/stoet).



Støt dit barn i at cykle mere

Børn cykler, når de voksne giver dem mulighed for det. Så støt dit barn i at cykle mere. Der findes ingen bedre måde at vække cykelglæden til live end en cykeltur ud i det blå med hele familien – selv en lille tur kan føles som et helt eventyr. Når barnet har fået så godt styr på selve cyklingen, at der er overskud til mere, så tag alle sanserne med, og krydr fx cykelturen og prøv en gang naturbingo.

Naturbingo

Skriv antallet af ting, I har fundet eller lagt mærke til, på cykelturen. På vores cykeltur har vi:

SAMLET _____ forskellige slags blade

HØRT _____ forskellige slags fugle

SET _____ forskellige slags dyr

FUNDET _____ skatte til vindueskarmen

CYKLET PÅ _____ slags underlag
(fx grus, asfalt, græs,
gennem vand, osv.)

