

SYKKELLEKER



SYKLISTENE
Syklistenes Landsforening

SÅPEBOBLER

Dette lærer syklistene: Å se opp og rundt seg mens de sykler, å kjøre med en hånd, å lære navnene på kropps- og sykkeldeler, å koordinere syn og bevegelser.



- Antall barn:** Fra 1 og oppover
- Alder:** Alle fra ca. 4 år
- Antall voksne:** Minst 1
- Rekvisitter:** Såpebobler, eventuelt en batteridreven «såpeboblemaskin» til å holde i hånden
- Fysiske rammer:** En lekeplass, asfalt- eller grusbane
- Hvordan:** Den voksne får såpebobler til å sveve rundt på hele lekeområdet. Leken går ut på å fange så mange såpebobler som mulig. Først med hendene og så med føttene, sykkelhjelm, sykkelhjulene osv. Hvis det er vindstille, kan man også kjøre over såpeboblene som ligger stille på bakken.

TIPS

Det er som regel en god idé at instruktøren beveger seg rundt lekeområdet, slik at såpeboblene blir spredt. På den måten må syklistene holde seg våkne og orientere seg etter hvor boblene kommer fra.

Ferdighetsøvelsen er basert på et opplegg for sykkeltraining utviklet av Cyklistforbundet.



SYKLISTENE
Syklistenes Landsforening

syklistene.no

HINDERLØYPE

Dette lærer syklistene: Å manøvre på sykkelen, oppmerksomhet og reaksjonsevne, å bli bedre gjennom tankegang og gjentakelse.



- Antall barn:** Fra 10 og oppover
- Alder:** Alle fra ca. 4 år
- Antall voksne:** Minst 1
- Rekvisitter:** Kjegler, aktivitetsringer, bøtter, kritt m.m.
- Fysiske rammer:** En lekeplass, asfalt-/grusbane eller skogsti. Gjerne med mulighet for å kjøre i små bakker og på forskjellig underlag – for eksempel gress, sand, vannpytter eller gjørme.
- Forberedelse:** Bruk rekvisittene og lag en hinderbane rundt hele lekeområdet. Tegn for eksempel opp løypen med to parallelle streker som barna skal prøve å holde seg innenfor. Lag gjerne banen smalere noen steder. Rekvisittene bør plasseres rundt i banen med minst 2,5 meters mellomrom.
- Hvordan** La barna sykle gjennom hinderløypa i sitt eget tempo. Banen bør være enveiskjørt, slik at det ikke blir for mye kaos – men man kan gjerne kjøre forbi og hoppe over hindre, så lenge det ikke plager andre barn.

TIPS

Kjør eller løp selv en tur gjennom banen, slik at alle barna har sett og forstått hvordan de skal kjøre.

Ferdighetsøvelsen er basert på et opplegg for sykkeltraining utviklet av Cyklistforbundet.



SYKLISTENE
Syklistenes Landsforening

syklistene.no

SYKKELSAFARI

Dette lærer syklistene: Å sykle langsomt og manøvrere mellom hindringer, og å kjøre med en hånd på styret.



- Antall barn:** Fra 6 og oppover
- Alder:** Alle fra ca. 5 år
- Antall voksne:** Minst 1
- Rekvisitter:** Kritt eller små aktivitetsringer
- Fysiske rammer:** En lekeplass, asfalt- eller grusbane
- Forberedelse:** Tegn små sirkler med krittet rundt på lekeområdet eller bruk aktivitetsringer. Antallet sirkler skal være omtrent tilsvarende halvparten av antallet deltakere.
- Hvordan** Del inn barna i to grupper. Halvparten av barna stiller seg i hver sin sirkel uten sykkel. Disse barna rekker frem hendene foran kroppen og leker forsteinede aper, tigre og andre jungeldyr. Resten av barna sykler rundt mellom dem og prøver å klappe «jungeldyrenes» hender. Hvis de klarer å treffe, blir dyret levende og oppfører seg og lager dyrelyer. Dyret blir stående i ringen og blir forsteinet igjen etter noen sekunder – men kun inntil neste klapp. Etter en stund bytter dyr og syklistroller.

TIPS

Hvis lekeinstruktøren også er et dyr og tør å oppføre seg gøyalt, smitter det over på barna – så de også tør å slippe seg mer løs.

Ferdighetsøvelsen er basert på et opplegg for sykkeltraining utviklet av Cyklistforbundet.



SYKLISTENE
Syklistenes Landsforening

syklistene.no

NAVNESTAFETT

Dette lærer syklisterne: Å forstå og følge kollektive beskjeder – samtidig som de sykler, å sykle med en hånd



- Antall barn:** Fra 6 og oppover
- Alder:** Alle fra ca. 6 år
- Antall voksne:** Minst 1
- Rekvisitter:** En voksensykel og en aktivitetsring eller pinne
- Fysiske rammer:** God plass på en asfalt- eller grusbane
- Hvordan** Alle barn sykler rundt på plassen om hverandre. Leken går ut på at et barn har stafettpinnen og må rope navnet på en i gruppen. Den som blir ropt opp, skal nå sykle og hente stafettpinnen. De andre gir plass. Den nye stafettholderen roper et nytt navn, og slik fortsetter leken – inntil alle har hatt stafettpinnen.

TIPS

Sørg for at syklisterne ikke alltid velger de samme – f.eks. en regel om at man bytter å velge mellom gutter og jenter, eller et barn som er eldre enn seg selv, osv.

Ferdighetsøvelsen er basert på et opplegg for sykkeltraining utviklet av Cyklistforbundet.



SYKLISTENE
Syklistenes Landsforening

syklistene.no

SIRKUSHESTER OG DYRETEMNER

Dette lærer syklistene: Å kunne skifte mellom formasjoner og bevegelser, å forstå og følge kollektive beskjeder – samtidig som de sykler



- Antall barn:** Fra 4 og oppover
- Alder:** Alle fra ca. 4 år
- Antall voksne:** Minst 1
- Rekvisitter:** Kritt/markører og en pisk (en pinne med snor i enden)
- Fysiske rammer:** En asfalt- eller grusbane.
- Forberedelse:** Tegn en stor, rund sirkel
- Hvordan**
- Den voksne er dyretemmeren, som står i midten av sirkelen med piskan. Barna er sirkushester og skal følge dyretemmerens kommandoer:
- «Sirkel» = kjør rundt sirkelen
 - «1-2-3-stopp» = brems sykkelen og sett føttene på bakken.
 - «Sikksakk» = Kjør sikksakk inn og ut av inner- og yttersirkel.
 - «Vrinsk» = Vrinsk i kor så høyt man kan.
- Finn selv på flere kommandoer eller gi hverandre spesifikke oppgaver – f.eks. at alle jentene skal bruke sykkelen som sparkesykkel, alle de som er under seks år skal slå seg selv på hodet med høyre hånd osv. Leken slutter med kommandoen «mot midten» - det betyr at barna skal snu seg mot midten, stoppe og steile med sykkelen.

TIPS

Hvis det er mange barn, kan halvparten være publikum som hoier og klapper.

Ferdighetsøvelsen er basert på et opplegg for sykkeltraining utviklet av Cyklistforbundet.



SYKLISTENE
Syklistenes Landsforening

syklistene.no

KONGEN BEFALER

Dette lærer syklisterne: Å være tydelig over for syklister som kommer bak, å gi tegn



Antall barn: Fra 1 og oppover

Alder: Alle fra ca. 5 år

Antall voksne: Minst 1

Rekvisitter: En voksensykkel

Fysiske rammer: En lekeplass, asfalt- eller grusbane, skogsti eller lignende

Hvordan En voksen er kongen og kjører forrest. Alle de andre kjører i en lang rekke etter den voksne. Kongen bestemmer hvordan de skal sykle: Kongen vinker, trommer på styret, reiser seg opp og setter seg på setet, svinger med benene, bruker sykkelen som sparkesykkel osv. Etter litt tid kan kongen kjøre bak i rekken slik at nestemann blir konge. Slik fortsetter leken til alle har fått prøve seg som konge. Den voksne bør sørge for at vanskelighetsgraden tilpasses barnas nivå.

Ferdighetsøvelsen er basert på et opplegg for sykkeltraining utviklet av Cyklistforbundet.



SYKLISTENE
Syklistenes Landsforening

syklistene.no

RØDT LYS – STOPP!

Dette lærer sykklistene: Å bremse ned raskt, å forstå og respektere ferdselssignaler, å være oppmerksomme og reagere hurtig – samtidig som de sykler



- Antall barn:** Fra 6 til 10
- Alder:** Alle fra ca. 3 år
- Antall voksne:** Minst 1
- Rekvisitter:** Evt. en rød bøtte, aktivitetsring eller lignende
- Fysiske rammer:** En asfalt- eller grusbane
- Forberedelse:** Banen tegnes opp med to parallelle linjer – en i hver ende av området. Det skal være minimum 15 meters avstand mellom linjene. Det skal være plass til alle at sykklistene kan stå ved siden av hverandre bak hver linje.
- Hvordan** Alle barna står ved siden av hverandre i startfeltet – dvs. bak en av linjene. Den voksne står bak den andre linjen med ryggen til barna. Den voksne roper: «kjør» og barna sykler frem mot målfeltet. Kort etter roper han eller hun: «1-2-3 rødt lys – stopp!». Den voksne snur seg, og alle sykklistene skal stå helt stille! De sykklistene som beveger seg blir sendt tilbake til startfeltet. Alt gjentas til en av barna kommer frem og rører den voksne. Vinneren står deretter sammen med den voksne. Du kan erstatte ordene med et signal: Når den voksne løfter en rød bøtte eller lignende over hodet, stopper barna. Og når bøtten senkes må de kjøre igjen.

Ferdighetsøvelsen er basert på et opplegg for sykkeltraining utviklet av Cyklistforbundet.



SYKKLISTENE
Sykklistenes Landsforening

sykklistene.no