



CYKEL
1934
FRÄMJANDET

CYKELFRÄMJANDETS

**CYKEL-
LEKAR**

FÖRORD

Det är aldrig för tidigt att börja lära sig att cykla. Gåvagnen, trehjulingen, balanscykeln och första cykeln med pedaler är alla milstolpar på väg mot ett liv i rörelse.

På ett personligt plan erbjuder cykeln en oslagbar frihet och mobilitet. Att slippa stress, trängsel och glesa tidtabeller öppnar en värld av möjligheter i vardagen. Cyklingen ger också perfekta doser motion som annars är svåra att klämma in i våra livspussel. Studier visar att en stor del av de resor som vi i dag gör med bil skulle kunna göras med cykel. Och ju fler som väljer cykeln framför bilen, desto bättre blir det för samhället i stort. Bättre folkhälsa, mindre trängsel på gator och torg och ett kraftfullt vapen i kampen mot klimat-hotet är tunga argument för en omställning från fyra till två hjul. Samtidigt har barns cyklande minskat dramatiskt. Allt fler barn skjutsas till skolan i bil och enligt myndigheten Trafikanalys mätningar har exempelvis skolresorna med cykel nästan halverats de senaste 20 åren.



LARS STRÖMGREN, CYKELFRÄMJANDETS ORDFÖRANDE

Den trenden vänder inte sig själv, vi måste tillsammans göra någonting nu. Cykelfrämjandets cykellekar är ett lekfullt bidrag till detta. Den ger ett viktigt stöd till föräldrar, skol- och förskolepersonal och andra som kan förmedla livsviktiga kunskaper i cykling. För att Sverige ska bli ett cykelland spelar barnen en huvudroll. Och det är hemma, i skolan och på fritiden som lusten till cyklingen väcks. Leken gör lärandet roligare och bidrar till att bygga en kultur där cyklingen är en del av livet.

TITEL: CYKELFRÄMJANDETS
CYKELLEKAR. EN SVENSK
ÖVERSÄTTNING OCH
BEARBETNING AV DANSKA
CYKLISTFÖRBUNDETS
HANDBOK 20 CYKELLEGE.
REDAKTÖR, FORMGIVARE
OCH FOTOGRAF: HANNA
MI JAKOBSON.
MEDVERKANDE: AMANDA
OCH JOEL ÅKESSON,
BONNIE OCH MIKO SMITH,
SAMT ZHARA SOLTANI.
TRYCK: TRYDELLES TRYCKERI
ISBN: 978-91-639-1961-9
UTGIVARE: CYKELFRÄMJANDET,
OKTOBER 2016





BARN- CYKLING

INNEHÅLL

BARNCYKLING

UTVECKLING PÅ CYKEL	6
CYKELKULTUR SEN BARNSBEN	8
TRE SLAGS BARNCYKLAR	10
TÄNK PÅ SÄKERHETEN	12
FÖRBEREDELSE FÖR LEK	14

CYKELLEKAR

1. FÅNGA SÅPBUBBLOR	18
2. UNDER HÖKENS VINGAR	20
3. FÖLJA JOHN	22
4. FALLSKÄRMSSLALOM	24
5. HINDERBANA	26
6. SAMLA BOLLAR	28
7. CYKELDANSSTOPP	30
8. CIRKUSHÄSTAR	31
9. RÖDA LYKTAN	32
10. POSTA VYKORT	34
11. BROMSSPÅR	36
12. SÄNKA SKEPP	38
13. CYKELORKESTER	40
14. NAMNSTAFETT	41
15. CYKELBALANS	42
16. DJUNGELDJUR	44
17. FÅNGA SKUGGAN	46
18. RINGLEK	48
19. PARMINGEL	49
20 TACK OCH ADJÖ	50

UTVECKLING PÅ CYKEL

Det ska vara roligt att cykelträna. Under leken blir cykeln stegvis en förlängning av barnets kropp. Då kräver cykeln i sig ingen särskild uppmärksamhet och det gör att barnen blir säkrare cyklister. En cyklist som har fullt upp med att hålla balansen och hålla fötterna på pedalerna är inte redo att ge sig ut i trafiken. Men när barn lär sig att fanga såpbubblor, följa John och leka tafatt på cykeln, är de på god väg att bli säkra cyklister.

Barn lär sig bäst när de har roligt. Genom att leka med cykeln tränar barnet bland annat på balans, avstånds- och fartbedömning, rumsuppfattning och känsla för riktning samt att bemästra cykeln i olika situationer. Att cykla handlar inte bara om att kunna hålla balansen och att trampa. Därför har alla lekar som presenteras här det gemensamt att barnet ska koncentrera sig på flera saker samtidigt.

Barn från två års ålder kan delta i de enkla lekarna. Många av lekarna kan göras med få eller flera barn och det är bra att testa båda delarna. Det är också rekommenderat att växla mellan olika lekar och på så sätt få barnen att utveckla olika färdigheter.

Ansaret för att barnen ska lära sig att cykla ligger i första hand på föräldrarna. Men förskolan och skolan kan, och bör, spela en viktig roll. Särskilt för de som inte lär sig att cykla hemma.

Cykelträningen är naturligtvis avgörande för om barnen blir säkra i trafiken, men den ger även en hel del andra fördelar när det gäller barnets utveckling. Att öva på att cykla är långt viktigare än enbart trafiksäkerhet. Att röra sig och hålla balansen på något som också rör sig, är inte lätt. Men när barn väl har lärt sig att cykla tänker de inte på att cykling faktiskt är en mycket krävande övning, som även påverkar deras utveckling. Av samma anledning är många barnexperter positiva till cykling, eftersom cykling stimulerar barnet på nästan alla nivåer. Det gäller såväl motoriken som sinnena, intellektet, hälsan och självförtroendet. Cyklingen förstärker förmågor som är nyttiga att ha med sig i livet.

När barnen kommer upp i skolåldern blir de stillasittande aktiviteterna allt fler och då kan en daglig cykeltur göra stor skillnad. Därför bör barnen så tidigt som möjligt inspireras och uppmuntras till rörelse och vardagsmotion. Att cykla till skolan är en naturlig väg till god hälsa och samtidigt bidrar föräldrar och barn till en säker trafikmiljö kring skolorna. Barn som cyklar till skolan får väsentligt mycket bättre kondition. Fysisk aktivitet bidrar också till ökad koncentration på lektionerna. Dessutom minskar risken för att utveckla allvarliga livsstilssjukdomar och folkhälsoproblem som fetma, diabetes samt hjärt- och kärlsjukdomar senare i livet. Därför ska man inte sluta med cyklingen eller cykelleken bara för att barnet har lärt sig cykla. Detsamma gäller för cykling som för så mycket annat, man ska fortsätta att träna för att kunna bli riktigt bra på det.



CYKELKULTUR SEN BARNSBEN

I Sverige har cyklingen sen länge haft en undanträngd plats i samhället. Men för att minska biltrafiken i städerna, nå klimat- och miljömålen och för att förbättra folkhälsan hos en allt mer stillasittande befolkning, spelar cykeln en avgörande roll. Därför behöver vi odla en stark cykelkultur i Sverige, med barnen som fundament. När föräldrar cyklar med sina barn för de även vidare hälsosamma och bra

transportvanor, för resten av livet. Barnen är cykelkulturens grund. Att lära och leka med dem bidrar till att bygga vår cykelkultur, till glädje och nytta för oss alla. Om vi inte lär dem att cykla, så som vi har gjort de senaste hundra åren, så försvinner cykelkulturen på en generation. Det har hänt i många andra länder, en cykelkultur uppstår inte bara utan vidare utan måste värnas.

Cykelfrämjandet har stor erfarenhet av att hjälpa nästa generation upp i sadeln. Vi ger cykelkurser för nybörjare, vi finns ute i skolorna och inspirerar barnen att cykla till och från skolan, vi åker till asylboenden och engagerar både barn och vuxna i olika cykelkurser. Vi arbetar politiskt för att förbättra bland annat cykelinfrastrukturen och vi är själva med och cyklar med barnen för att samla in kunskap om hur det kan bli lättare, roligare och säkrare att cykla som barn. Cykelfrämjandet arbetar för alla cyklister och skapar bättre möjligheter för barn, unga, vuxna och äldre att cykla.

TRE SLAGS BARNCYKLAR

Det finns en mängd olika cyklar på marknaden. När det gäller cykellekar är det främst tre sorters cyklar som vi ska titta närmare på, trehjulingen, springcykeln och tvåhjulingen.

Trehjulingen känner de flesta till sen barnsben, den klassiska röda trehjulingen med ett litet flak baktill för nallen eller sandhögen. Trehjulingen är också en bra start för barn som senare ska lära sig cykla på riktigt. För att kunna cykla på en vanlig cykel måste barnen dels kunna hålla balansen, men också ha koll på pedalerna. På en bra trehjuling lär sig de flesta barn ganska snabbt att trampa på pedalerna, dessutom är den en rolig leksak.

Springcykeln är en praktisk och funktionell uppfinning som numera är en vanlig syn. Springcykeln finns i många

utföranden, men den är egentligen bara en liten tvåhjuling utan trampor och du kan faktiskt göra en egen genom att montera av pedaler och vevarmar på en vanlig barncykel. Springcykeln är genial eftersom den bygger på att de flesta barn kan lära sig att hålla balansen långt tidigare än de kan hantera pedalerna. På en springcykel kan barn redan i tvåårsåldern komma igång med att cykla och de flesta kan snabbt ta sig iväg på längre rundor. En springcykel i kombination med en trehjuling är den perfekta starten för att därefter gå vidare till en vanlig tvåhjuling.

Tvåhjulingen passar när barnet har fått kontroll på både balansen och pedalerna. För en del barn går det av sig självt, för andra är det en kod som ska knäckas. Du kan hjälpa till genom att träna med barnet och se till att cykeln har lämplig storlek. Hen ska kunna sätta ner båda fötterna i marken samtidigt. Om det är balansen som är problemet kan det vara en bra idé att montera av pedalerna tills det går bättre. Kontrollera ofta att cykeln är i bra skick. Osmorda kedjor, dåligt pumpade däck och dåliga bromsar tar lätt död på cykelglädjen.

Många små barncyklar är utrustade med stödhjul eller styrpinne, men det är inte säkert att ditt barn behöver sådana. Ofta kan stödhjul, och andra saker som ska hjälpa barn att hålla balansen, i stället hindra dem från att lära sig att själva hålla balansen. Å andra sidan kan stödhjul eller en styrpinne bak på cykeln vara en trygghet för ett försiktigt barn, som annars kanske inte vågar prova på att cykla. Men använd dessa hjälpmedel med omdöme, för ett barn kan inte lära sig cykla förrän det själv kan hålla balansen.

TÄNK PÅ SÄKERHETEN

Säkerhet är viktigt, framför allt när det gäller barn.

Att cykla är inte särskilt farligt. Det kan jämföras med att springa, dansa eller klättra, men det går att förebygga olyckor. Här följer sex råd för säker cykling, men låt inte oron för faror överskugga glädjen med att leka, lära och röra sig.

● UNDVIK TRAFIK

Barn kan lära sig att cykla långt innan de är mogna att ta sig fram i trafiken på egen hand. Genomför cykellekarna på trafikfria områden där de tryggt kan fara runt. När barnen senare, kanske i tio- till tolvårsåldern, kan börja cykla själva i trafiken har cykellekarna gjort att de helt och fullt kan koncentrera sig på medtrafikanter, trafikregler och trafikljus.

● ANVÄND CYKELHJÄLM

Det är de vuxnas ansvar att se till att alla barn har hjälm. I Sverige är det lag på att barn under 15 år ska ha cykelhjälm.

● CYKELN SKA PASSA

Det är svårt att hålla balansen på en cykel som är för stor. Därför ska cykeln vara lagom stor för barnet, hellre för liten än för stor. Naturligtvis är det roligt med en ny cykel, men det går inte att köpa en dyr cykel som barnet ska ha i flera år och växa i. Köp då hellre begagnat, låna en cykel eller byt cyklar med varandra.

● BARN ÄR OLIKA

En del barn är försiktiga och för dem kan det verka skrämmande att cykla. Det är viktigt att inte tvinga, men ändå inte hämma dem. Det ger nämligen så mycket självförtroende och framåtanda när ett försiktigt barn lyckas övervinna rädslorna och lär sig något nytt. Så stötta barnet så att det vågar prova på i sin egen takt.

En del barn leker, och cyklar, utom all kontroll. De kan till exempel helt glömma att de inte kan bromsa när de har fått igång cykeln. Därför ska det alltid finnas en vuxen närvarande när mindre barn ska cykla. Om de kör omkull blir det ofta inte mer än något skrubbsår, men det är i alla fall bra om en vuxen är med.

● SKAPA TRYGGHET

Cykellear kan visserligen medföra skrapår och blåmärken men inte mer än andra fysiska lekar som att hoppa hopp-rep eller klättra i träd. Var beredd att trösta och ha plåster i beredskap om någon kör omkull, men kom ihåg att det är bättre att köra omkull hundra gånger på lekplatsen än en gång i trafiken. Ett mål med cykellekarna är att barnen ska bli trygga cyklister.

● VUXNA ÄR MED

Antalet vuxna i varje lek är satta till ett minimum, men det är alltid bra att vara fler vuxna så att lekledaren kan fokusera på leken. Det kan vara svårt att samtidigt behöva trösta någon pojke som har trillat, hämta en flicka som cyklar mot bilvägen eller peppa de försiktiga barnen.

FÖRBEREDELSE FÖR LEK

I nästa avsnitt beskriver vi 20 lekar på cykel. I de flesta av lekarna kan antalet barn variera, men några lekar fungerar bara i en större grupp. En del av övningarna kräver dessutom rekvisita och mycket utrymme. Ni får pröva er fram till vilka som passar för den lekplats som ni har tillgång till och den barnaskara som ska leka. Vissa lekar är enkla och redan tvååringarna kan vara med, sen ökar svårighetsgraden med åldern. Om det är barn i olika åldrar som leker går det att anpassa reglerna. Mindre barn kan få flera liv när de leker Röda lyktan och äldre barn kan utmanas genom att de ska använda fler ärtpsår under balansleken eller ta ett extra varv på hinderbanan. Utgångspunkten är att minst en vuxen måste vara med och sätta igång leken och hålla uppsikt tills barnen eventuellt klarar sig själva. Vissa övningar kräver flera vuxna och passar bra vid tillfällen då många kan hjälpa till.

Lekarna i handboken är bara exempel för att ge inspiration. Ni kan själva hitta på variationer eller helt nya lekar. Det är bara fantasin som sätter gränser. Kom ihåg att om den som sätter igång leken gör det med glädje, kraft och entusiasm, då är det lätt att få med barnen.



CYKEL- LEKAR



20 LEKAR
PÅ CYKEL

REKVISITA

VISSA SAKER KAN VARA BRA
ATT HA TILL CYKELLEKARNA.

KRITOR

FÖR ATT RITA PÅ ASFALT.

PLASTKONER

SOM MARKERINGAR.

ÄRTPÅSAR

FÖR ATT BALANSERA.

RINGAR

AKTIVITETSRINGAR, GÄRNA
I GUMMIMATERIAL, TILL
STAFETTER OCH MARKERING.

BOLLAR

MJUKA BOLLAR I OLIKA
FÄRGER, SOM KAN KASTAS.

SÅPBUBBLOR

MÅNGA SOM KAN FÅNGAS.

FALLSKÄRM

I TUNT TYG MED HANDTAG.

1.

FÅNGA SÅPBUBBLOR

DELTAGARE:

Ett eller fler barn från cirka två år och minst en vuxen.

REKVISITA:

Såpbubblor och eventuellt en batteridrivnen såpbubbelmaskin.

PLATS:

En lekplats, asfalterad yta eller grusplan.

SÅ HÄR GÅR DET TILL:

En vuxen blåser såpbubblor som svävar runt över hela området och uppmuntrar barnen att fånga så många bubblor som möjligt med händerna, cykelhjälm, cykelhjulen eller andra delar av sig själva och cyklarna.



2.

UNDER HÖKENS VINGAR

DELTAGARE:

Tre eller fler barn från cirka fyra år. Minst en vuxen, helst två.

REKVISITA:

Kritor.

PLATS:

Grus- eller
asfaltsplan.

FÖRBEREDELSE:

Rita upp två parallella linjer med cirka 30 meter emellan, en i varje ände av området. Alla barnen ska kunna stå med sina cyklar bredvid varandra bakom varje linje.

SÅ HÄR GÅR DET TILL:

Den vuxna är höken, som står mitt på området med ryggen mot cyklisterna och ropar: "Under hökens vingar. Kom!" Barnen ska då cykla tvärs över banan och korsa nästa streck utan att bli fångade. Den vuxna får inte försöka fånga något barn förrän hen ser dem i ögonvrån. Den vuxna får bara fånga en deltagare, men får gärna låtsas fånga fler. Det fångade barnet ska kittlas, men får själv bestämma var på kroppen. Sen är hökens fånge fri och med i leken igen. Efter en stund kan man vara två vuxna. Barnen delas då upp i två grupper, som står mitt emot varandra bakom var sin linje. Hökarna står mitt i banan med ryggen mot varandra. Leken går till precis som tidigare men nu cyklas och fångas det i båda riktningar.



3.

FÖLJA JOHN

DELTAGARE:

Ett eller fler barn från cirka fem år och minst en vuxen.

REKVISITA:

En vuxencykel.

PLATS:

En lekplats, asfalterad yta, grusplan eller en skogsstig.

SÅ HÄR GÅR DET TILL:

Den vuxna får vara John och cyklar först. Alla barnen följer efter på en lång rad bakom honom. John bestämmer hur alla ska cykla. Han vinkar, slår på styret, reser sig upp och sätter sig ner på sadeln, svänger med benen, sparkar sig fram och gör olika rörelser. Efter en stund kan John eventuellt flytta sig längst bak och låta nummer två ta täten. På så sätt fortsätter leken tills alla har varit John. Försök också att leka i åldersindelade grupper så att svårighetsgraden passar barnen.



4.

FALLSKÄRMSSLALOM

DELTAGARE:

Fyra eller ännu fler barn, från två till tre år. Minst tio vuxna.

REKVISITA:

En stor fallskärm, eller ett stort och tunt tygstycke, med till exempel tio handtag beroende på antalet vuxna.

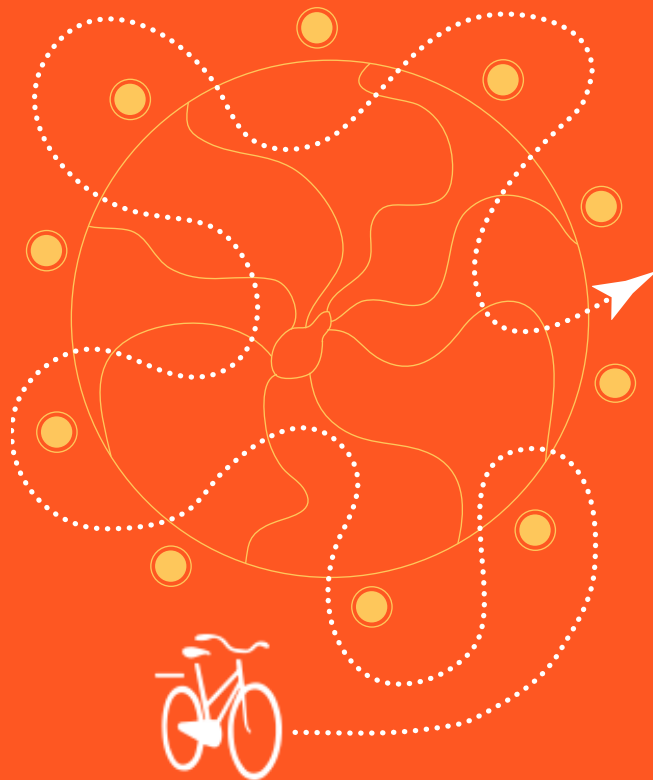
PLATS:

En lekplats, asfalterad yta eller grusplan.

SÅ HÄR GÅR DET TILL:

Alla vuxna håller upp fallskärmen eller tygstycket. Hur många vuxna som behövs beror på hur stort tyget är. Barnen håller sig på en bana utanför fallskärmen. De vuxna låter skärmen bölja upp och ner under tiden som barnen börjar cykla slalom in och ut mellan de vuxna. Eventuellt går en vuxen före barnen så att barnen kan följa. En variant på leken är att låta barnen själva hitta olika vägar fram och tillbaka, kors och tvärs under fallskärmens rörelser.

CYKLA SLALOM MELLAN DE VUXNA



5.

HINDERBANA

DELTAGARE:

Ett eller fler barn från cirka två år och minst en vuxen.

REKVISITA:

Koner, ringar, hinkar, kriter och andra material. Eventuellt ett stort tygstycke och kanske en vattenspridare.

PLATS:

En lekplats, asfalterad yta, grusplan eller en skogsstig. Gärna med möjligheter att köra på lite kuperad mark och olika underlag, som gräs, sand, lera, grus och kanske vattenpölar som fungerar som vallgravar.

FÖRBEREDELSE:

Bygg en hinderbana runt hela området. Markera den eventuellt med två parallella linjer som barnen ska försöka att hålla sig innanför. Banan kan göras lite smalare på en del ställen. Rekvisitan sätts upp som hinder med minst tre meters mellanrum.

SÅ HÄR GÅR DET TILL:

Låt barnen cykla förbi de olika hindren i sin egen takt. Banan ska vara enkelriktad, så att det inte blir kaos, men det är okej att fuska lite och barnen får gärna köra om.

Kanske måste de leda cykeln uppför en backe innan de kan cykla ner igen. Det går också att göra en slags cykeltunnel av ett långt tygstycke, som förslagsvis sex vuxna håller upp. Försök att få tyget att bölja upp och ner så att barnen måste ducka för att komma igenom. En vuxen kan också stå vid slutet av tunneln med en vattenspridare.



6.

SAMLA BOLLAR

DELTAGARE:

Fyra eller fler barn från cirka två år, med minst en vuxen.

REKVISITA:

Ungefär hundra små lätta bollar i olika färger. Det går även bra med färre bollar, men ju fler desto roligare.

PLATS:

En lekplats, asfalterad yta eller grusplan.

SÅ HÄR GÅR DET TILL:

En vuxen kastar ut bollar över hela området. Barnen cyklar sen iväg för att hitta dem. Bollarna tar de i handen, under tröjan, i fickan eller liknande och cyklar därefter och lämnar dem till den vuxna. Hen hittar på olika uppgifter som till exempel att flickorna ska hämta gula bollar och pojkarna röda eller att alla barnen ska hitta tre bollar i olika färger. När alla bollarna ska samlas in kan uppgiften vara att samla så många som möjligt och därefter räkna ut vems bollhög som är störst.



7.

CYKELDANSSTOPP

DELTAGARE:

Två eller fler barn från cirka fyra år och minst en vuxen.

REKVISITA:

Småringar i olika färger, en trumma eller annat instrument.

PLATS:

En lekplats, asfalterad yta eller grusplan.

FÖRBEREDELSE:

Ringarna sprids ut med gott om plats emellan.

SÅ HÄR GÅR DET TILL:

Barnen cyklar runt mellan ringarna. Den vuxna spelar på instrumentet och ropar till exempel: "När musiken stannar ska ni... stanna med framhjulet i en ring". Andra exempel är att "sätta en ring på huvudet", "trampa med foten i en röd ring", "cykla med handen i en blå ring" eller "stå i en ring och lyfta cykeln". Den vuxna kan också ropa: "När jag spelar på trumman ska ni... cykla ut och röra vid alla de blå ringarna med den ena foten". Andra exempel är att "cykla runt så många ringar ni kan innan musiken slutar", "samla ihop ringar och hänga dem på styret" eller "dunka de andra barnen försiktigt på ryggen". Hitta gärna på flera själv.

8.

CIRKUSHÄSTAR

DELTAGARE:

Fyra eller fler barn från cirka fyra år och minst en vuxen.

REKVISITA:

Kritor och ett litet spö, som kan vara en enkel pinne med ett snöre i ena änden.

PLATS:

En asfalts- eller grusplan.

FÖRBEREDELSE:

Rita upp en stor rund ring som manege eller låt publiken bilda en stor ring.

SÅ HÄR GÅR DET TILL:

Den vuxna är domptör och står mitt i manegen med det lilla spöet. Barnen är cirkushästar och ska lyda domptörens kommandon. "Cirkel" betyder kör runt i manegen. "1-2-3-STOPP" betyder bromsa och sätt fötterna i marken. "Sicksack" betyder kör i sicksack över manegens ytterlinje eller mellan dem som bildar publik. "Gnägga" betyder gnägga i kör så högt ni kan. Leken slutar med att domptören kommanderar "Mot mitten". Barnen vänder in mot mitten, stannar och stegrar med cyklarna.

9.

RÖDA LYKTAN

DELTAGARE:

Sex till tio barn från cirka tre år och minst en vuxen.

REKVISITA:

Kritor och eventuellt en röd hink, ring eller liknande.

PLATS:

En asfalterad yta eller grusplan.

FÖRBEREDELSE:

Rita upp två parallella linjer, en på var sida av lekutrymmet. Det ska vara 15 meter mellan linjerna och så pass långa att alla cyklisterna kan stå bredvid varandra bakom varje linje.

SÅ HÄR GÅR DET TILL:

Alla barnen står bredvid varandra i startfältet. Den vuxna står bakom den andra linjen med ryggen mot barnen och ropar "Kör!" så att barnen cyklar mot målområdet. Strax därefter ropar den vuxne: "1-2-3 röda lyktan!" Den vuxna vänder sig om och då ska alla cyklisterna stå helt stilla. De som rör sig blir skickade tillbaka till startfältet. Det hela upprepas tills ett av barnen når fram och rör vid den vuxna. Vinnaren får stanna kvar som utropare. Kommandot kan ersättas med en signal, som att lyfta och sänka en röd hink.



10.

POSTA VYKORT

DELTAGARE:

Sex eller fler barn från cirka fyra år, med minst tre vuxna.

REKVISITA:

Massor av små bitar med färgad kartong eller lappar, en papperskasse och en tuschpenna.

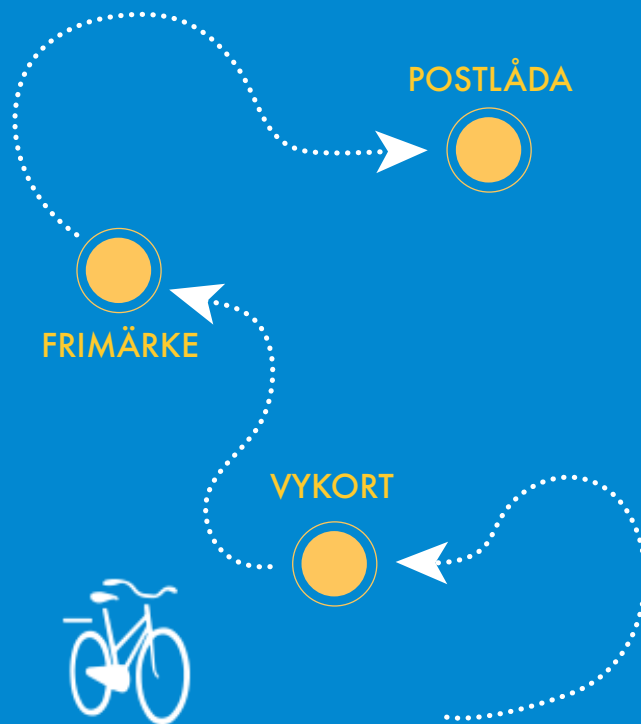
PLATS:

En stor lekplats, asfalts- eller grusplan, helst med möjligheter att gömma sig.

SÅ HÄR GÅR DET TILL:

En vuxen är affär, en annan är posten och en tredje är brevlådan. Barnen ska cykla runt och skicka så många vykort som möjligt. När de har låtsasköpt ett vykort i affären, de får bara köpa ett i taget, ska barnen hitta postkontoret och få ett frimärke på kortet. Det kan göras med ett kryss eller att barnen skriver sitt namn med tuschpennan. Sen ska de hitta brevlådan och posta kortet. Posten och brevlådan flyttar sig hela tiden och gömmer sig på nya ställen. De vuxna frågar barnen vem de skickar korten till. Leken är slut när alla vykorten är slut. Barnen får sina kort och kan räkna ihop hur många som de har lyckats skicka.

CYKLA TILL TRE VUXNA



11.

BROMSSPÅR

DELTAGARE:

Ett eller fler barn från cirka fyra år och minst en vuxen.

REKVISITA:

Cyklarna måste ha fotbroms.

PLATS:

En grusstig eller grusplan, gärna med lite lutning.

SÅ HÄR GÅR DET TILL:

Den vuxna leder leken. Om det är ont om plats cyklar ett barn i taget. Annars kan flera barn cykla bredvid varandra. Barnen ska ha bra fart. Den vuxna ropar "1-2-3-BROMSA!" Barnen ska bromsa så kraftigt de kan, utan att cykla omkull. Bromsspåren jämförs och den vuxna mäter hur långa de är.



12.

SÄNKA SKEPP

DELTAGARE:

Fyra eller fler barn från cirka fyra år och minst en vuxen.

REKVISITA:

Kritor och ungefär hundra små lätta bollar i olika färger.

PLATS:

En lekplats, asfalterad yta eller grusplan.

FÖRBEREDELSE:

Rita upp en cirkel mitt på lekplatsen, cirka en meter i diameter. Rita eventuellt skepp och böljor på området utanför, som ska gestalta havet.

SÅ HÄR GÅR DET TILL:

Barnen cyklar som skepp, åt samma håll, runt omkring den vuxna på ett avstånd som de väljer själva. Den vuxna skjuter kanonkulor mot skeppen genom att kasta bollarna. När ett skepp har blivit träffat med en boll, kliver barnet av cykeln och låtsassimmar runt den tre gånger. Sen hoppar barnet upp på cykeln igen och skeppet seglar vidare. Den vuxna ska se till att alla barnen träffas flera gånger. När alla bollar är kastade samlar barnen in dem. Byt varv efter en omgång så att barnen cyklar åt båda hållen.



13.

CYKELORKESTER

DELTAGARE:

Fyra eller fler barn från cirka fem år och minst en vuxen.

REKVISITA:

Trumpinnar, slevar eller vanliga pinnar. Riktiga trummor, burkar, hinkar eller annat som man kan trumma på.

PLATS:

En lekplats, asfalts- eller grusplan.

SÅ HÄR GÅR DET TILL:

Låt några barn hålla instrumenten i händerna eller placera ut dem i lagom spelhöjd på området. De cyklande barnen kör med en trumpinne eller liknande i handen. När de passerar instrumenten försöker de att slå och spela på dem utan att ramla av cykeln.

14.

NAMNSTAFETT

DELTAGARE:

Sex eller fler barn från cirka sex år och minst en vuxen.

REKVISITA:

En pinne eller en ring.

PLATS:

En asfalt- eller grusplan med gott om plats.

SÅ HÄR GÅR DET TILL:

Alla kör kors och tvärs på området. En cyklist får stafett-pinnen, eller stafetttringen, och ropar sen namnet på ett annat barn i gruppen. Det uppropade barnet ska cykla och hämta stafettpinnen under tiden som de andra barnen ska flytta sig så att hen kommer fram. Den som nu har stafettpinnen ropar ett nytt namn och så fortsätter det. Se till att alla barn blir uppropade ett par gånger.

Leken blir svårare om ni först leker den en gång och därefter bestämmer att barnen ska försöka komma ihåg i vilken ordning de har fått stafettpinnen. Sen upprepas leken en gång till och då ska barnen ropa upp varandra i rätt ordning. Då blir det mer utmanande och mycket att hålla reda på.

15.

CYKELBALANS

DELTAGARE:

Ett eller fler barn från cirka tre år och minst en vuxen.

REKVISITA:

Ärtpåsar, små ringar eller liknande.

PLATS:

En lekplats, asfalts- eller grusplan.

SÅ HÄR GÅR DET TILL:

Barnen får varsin ärtpåse eller någon annan liten sak som de ska balansera på någon kroppsdel eller cykeldel. Förslagsvis på hjälmen, i handen eller på ramen. För att öka svårighetsgraden för äldre barn kan de få två ärtpåsar att balansera samtidigt.



16.

DJUNGELDJUR

DELTAGARE:

Sex eller fler barn från cirka fem år och minst en vuxen.

REKVISITA:

En vuxencykel och kriter eller små ringar som markeringar.

PLATS:

En lekplats, en asfalts- eller grusplan.

FÖRBEREDELSE:

Använd kriterorna och rita upp så många cirklar på området som motsvarar hälften av barnen, eller använd ringar som markeringar.

SÅ HÄR GÅR DET TILL:

Hälften av barnen ställer sig utan cykel i var sin ring. De sträcker fram armarna framför sig och leker att de är förstenade apor och tigrar. Den vuxna och de övriga barnen cyklar på rad som en lång orm. Den vuxna är ormens huvud, barnen är ormens kropp och ska försöka hålla sin plats i ledet. Ormhuvudet ska hålla reda på sin kropp och få den att slingra och böja sig i olika riktningar för att komma mellan de förstenade djuren. När en cyklist kommer förbi ett förstenat djur ska cyklisten klappa på

en framsträckt hand för att komma förbi. Om det lyckas blir djuret levande och uppför sig och låter som en apa eller en tiger, men stannar kvar i sin ring. Strax därefter blir de förstenade igen, men bara tills dess att de får nästa klapp.

När hälften av barnen har cyklat runt i djungeln ett tag byter cyklisterna och djuren plats. Djungeln kan naturligtvis bytas ut mot andra miljöer. Äventyrsland bland troll och häxor, skräckland bland varulvar och zombies, eller ett vinterland bland tomtar och änglar.

CYKLA TILL ALLA DJUREN



17.

FÅNGA SKUGGAN

DELTAGARE:

Sex eller fler barn från cirka fem år och minst en vuxen.

REKVISITA:

Solsken och en vuxencykel.

PLATS:

En lekplats, en asfalts- eller grusplan.

SÅ HÄR GÅR DET TILL:

Det måste vara en solig dag. Den vuxna börjar med att vara den som fångar skuggan. Cyklisterna kör runt på ett bestämt område. Den vuxna cyklar över någon annans skugga och ropar namnet på den som fångats, till exempel "Bonnies skugga är fångad". Nu är det Bonnies tur att fånga någon annans skugga. Ju närmare klockan tolv på dagen som leken pågår, desto svårare är det eftersom skuggorna blir allt kortare.



18.

RINGLEK

DELTAGARE:

Sex eller fler barn från cirka fyra år, med minst en vuxen.

REKVISITA:

Ringar, en för varje cykelpar. Eventuellt kriterior.

PLATS:

En lekplats, asfalterad yta eller grusplan.

FÖRBEREDELSE:

Markera en stor cirkel. Den ska vara så stor att hälften av barnen kan stå längs kanten med sex meters mellanrum.

SÅ HÄR GÅR DET TILL:

Barnen delas upp två och två. Ett barn från varje par ställer sig i en stor cirkel med en ring i ena handen. De andra barnen cyklar runt inne i cirkeln. När barnen passerar sin partner ska de försöka ta ringen. Lyckas det, cyklar barnet ett varv med ringen och lämnar tillbaka den till partnern. Cyklisten kan gärna ha ringen på styret. Efter en stund byter man varv och cyklisterna och ringhållarna byter plats. Nästa steg är att den som håller i ringen ställer sig på en annan plats när cyklisten har tagit ringen. Då måste den som cyklar försöka hitta sin partner igen.

19.

PARMINGEL

DELTAGARE:

Ett eller fler barn från cirka två år. Lika många vuxna som barn behövs.

PLATS:

En lekplats, asfalterad yta eller grusplan.

SÅ HÄR GÅR DET TILL:

En gående vuxen och ett cyklande barn bildar ett par. Barnens uppgift är att hålla sig strax bakom sin vuxna partner samtidigt som de vuxna börjar mingla runt. I början får de vuxna se till att hålla avstånden till varandra, men leken blir svårare och roligare när de vuxna börjar mingla allt tätare och utrymmet blir begränsat. De vuxna kan röra sig på olika sätt, långsamt eller snabbt och med stora eller snäva svängar. Om den vuxna i paret står stilla ska barnet köra runt henne eller honom i cirklar.

20.

TACK OCH ADJÖ

DELTAGARE:

Sex eller fler barn från cirka sju år och minst en vuxen.

REKVISITA:

En vuxencykel.

PLATS:

En asfalts- eller grusplan med gott om plats.

SÅ HÄR GÅR DET TILL:

Barnen delas in i par som kör nära efter varandra. Den som kör först bestämmer vart man kör. En eller två barn cyklar solo. De cyklar upp bakom dem som cyklar två och två. När de blir tre efter varandra måste den som cyklar först säga "Tack och adjö". Hen blir en ny solocyklist som måste hitta en ny plats bakom några av de andra cyklistparen.

Pröva också att köra tätt ihop bredvid varandra. Då är det den som kör längst till höger som bestämmer vart paren cyklar. Och det är också den högra cyklisten som ska säga "Tack och adjö" när det kommer in en solocyklist i raden.

Tack och adjö från Cykelfrämjandet!



CYKELFRÄMJANDET

ARBETAR FÖR:

- CYKELANPASSAD INFRASTRUKTUR MED FLER CYKELVÄGAR, EN SÄKER TRAFIKSITUATION OCH MÖJLIGHET ATT TA MED CYKELN PÅ TÅG OCH BUSS.
- MILJÖVÄNLIGA TRANSPORTER DÄR CYKELN TAR PLATS SOM ETT GIVET FORDON FÖR PENDLING, TRÄNING, TURISM, FRAKT OCH ARBETE.
- EN SUND LIVSSTIL DÄR CYKLING FÖRBÄTTRAR FOLKHÄLSAN SAMT BIDRAR TILL ATT MINSKA AVGASER OCH UTSLÄPP.
- CYKELPROJEKT I SKOLOR SOM FRÄMJAR HÄLSA OCH MILJÖ FÖR DE BARN SOM FÖRHOPPNINGSVIS SKA VÄXA UPP I ETT MER HÅLLBART OCH HÄLSOSAMT SAMHÄLLE.
- ETT INKLUDERANDE TRAFIKKLIMAT DÄR ALLA TRAFIKANTER RÄKNAS. GENOM ATT ARRANGERA CYKELKURSER FÖR VUXNA ÖKAR DERAS MOBILITET OCH TILLGÄNGLIGHETEN I TRAFIKRUMMET.

BLI MEDLEM PÅ CYKELFRAMJANDET.SE

