

CYKELSTIENS HELTE

Antal børn: Fra seks og opfefter.

Alder: Alle fra ca. fire år.

Antal voksne: Mindst en.

Rekvisitter: Seks lette, farvede bolde.

Fysiske rammer: En legeplads, asfalt- eller grusbane.

Forberedelser: Tegn to parallelle streger – en i hver ende af legeområdet med ca. 30 meters afstand. Alle cyklisterne skal kunne stå ved siden af hinanden bag begge streger. Midt på den ene langside afmærkes et område. I det står boldkasterne, og her er hospitalet.

Sådan: Den voksne og et barn er boldkastere, som står i deres eget område ved den ene langside. Resten er cyklister, der står bag den ene baglinje. Legen begynder med følgende "cykelrap" – der skal lægges god energi i rappen og gerne kastes nogle "håndtegn"!

Boldkasterne råber:

Cykelstiens helte - hele byen koger

Cyklisterne gentager:

Cykelstiens helte - hele byen koger

Boldkasterne råber:

I skal passe på, at I ikke bli'r kørt over

Cyklister gentager:

Vi skal passe på, at vi ikke bli'r kørt over

Boldkasterne råber:

I skal cykle ... stående!



Sidste linje varieres, så det er boldkasterne, der bestemmer, hvordan cyklisterne skal køre. F.eks.: "I skal cykle langsomt", "I skal trække cyklen", "I skal løfte cyklen", "I skal cykle med en hånd". Find selv på flere. Når sidste linje er rappet, skal cyklisterne krydse banen, mens boldkasterne forsøger at ramme dem med boldene, som i legen er biler. De cyklister, som ikke bliver ramt, kører om bag den anden baglinje og er klar til næste tur. Dem, der bliver ramt, dør – dvs. de holder helt stille, indtil alle de andre er kørt forbi dem.

Boldkasterne bliver nu til ambulancer, som løber ud på banen og siger "ba-bu-ba-bu!". De skubber de døde hen til hospitalet i rabatten. De døde drysses med tryllestøv, de bliver raske og skal nu være de nye boldkastere. De gamle boldkasterer cykler ned bag baglinjen og er med i legen igen.



30 meter



Dansk Cyklist Forbund
- gør det nemt at cykle

FRA "20 CYKELLEGE" 2010

www.dcf.dk