

FORHINDRINGSBANE

Antal børn: Fra et og opefter.

Alder: Alle fra ca. to år.

Antal voksne: Mindst en.

Rekvisitter: Kegler, aktivitetsringe, spande, kridt m.m. Evt. et langt stykke stof til en cykeltunnel og en vandforstøver til at lave regn med.

Fysiske rammer: En legeplads, en asfalt- eller grusbane eller en skovsti. Gerne med mulighed for at køre på små bakker og forskelligt underlag – f.eks. græs, sand, vandpytter, mudder osv.

Forberedelser: Lav en forhindringsbane rundt langs hele legeområdet. Tegn den evt. op med to parallelle streger, som børnene skal forsøge at blive indenfor. Lav evt. banen smallere nogle steder. Rekvisitterne sættes op som forhindringer på banen med mindst 2,5 meters mellemrum.

Sådan: Lad børnene køre gennem de mange forhindringer i deres eget tempo. Banen skal være ensrettet, så der ikke bliver for meget kaos, men det er ok at snyde, og der må gerne overhales. Måske skal cyklen trækkes op ad en bakke, før børnene kan suse ned igen. Lav evt. også en "cykeltunnel" af et langt stykke stof, som så holdes på den lange led af seks voksne. Få stoffet til at bølge op og ned, så børnene skal dukke sig for at kunne cykle igennem. Måske står der også en voksen for enden af tunnelen og laver regn med en vandforstøver.



Dansk Cyklist Forbund
- gør det nemt at cykle

FRA "20 CYKELLEGE" 2010

www.dcf.dk