



### AKTIVITET

Bygger videre på de erfaringer eleverne allerede har med at cykle og sætter elementer på, hvor det sjove og legende er i højsædet.

#### Nøgleord:

- Udfordring af balancen
- Leg med cyklen
- Eksperimentér med og på cykel

**Lokalitet:** Jævnt og fast underlag fx græs, asfalt eller lignende

**Tid:** 30 - 60 minutter

**Antal elever:** 15-20 pr. lærer/pædagog

### LÆRINGSMÅL

#### Eleverne:

- kan deltage i alle aktiviteterne
- bliver inspireret til at eksperimentere på og med cykel
- udfordres balancemæssigt og får derved styrket deres bevægelsesrepertoire på cykel

(FFM Idræt AI 5. og 7. og IR 5.)

## SIKKERHED

- Bær hjelm
- Udfør aktiviteten på et sted med god plads og ingen trafik
- Vær forsigtig, når der køres med spyd i cykelringridning og peg aldrig på andre med spyddet

## FORBEREDELSE

- Eleverne har i forvejen god erfaring med cykling

### Udstyr og materialer

- 1 cykel pr. elev
- Der findes forskellige cykler, som giver forskellige muligheder. Mountainbike er bedst, bedstemorcykler er mindre velegnede
- Kegler til stationer
- Bold til cykelfodbold
- 1 stativ til cykelringridning samt spyd/pinde til at fange ringen med. (Se illustration på forsiden)

### Organisering

- Arbejd parvis eller tre og tre
- Arbejd med stationer

## FREMGANGSMÅDE

- 1. Uden hænder på styret**  
Fokus på at være spændt i kroppen, se fremad/nedad
- 2. Køre på baghjul**  
Fokus på tyngdepunktets placering i forhold til at balancere på et hjul
- 3. Køre baglæns**  
Eleven vender sig med ryggen mod styret og kører på cyklen stående  
  
Punkt 1-3 kan evt. køres som stationer, I skifter mellem
- 4. Cykelbold**  
Fodbold på cykel
- 5. Cykelringridning**  
Hvem kan "ramme ringen". Se Illustrationen på forsiden

## EVALUERING

Lav fælles opsamling med elevernes opfattelse af de forskellige øvelser, og gør spørgsmålene konkrete:

- Hvad var din favoritdisciplin?
- Hvad er vigtigt for at kunne udføre dette? (Tyngdepunkt, hvordan sidder man på sadlen, hvor kigger man hen mv.)
- Hvad var det sværeste og hvorfor?

## TEGN PÅ LÆRING

### Eleverne:

- deltager i aktiviteterne på et rimeligt niveau
- eksperimenterer med de forskellige måder at cykle på og viser, at de ved denne træning opnår balancemæssige færdigheder på cyklen
- kører uden hænder og drejer samtidig (nogle)
- kører på baghjul over et længere stræk (mere end 5 meter) (få)

