



Sjov i xxx-ferien: Bliv sejere til at cykle på cykellegebanen

Cykling skal ind med modermælken. En tidlig debut på den tohjulede gør nemlig børn til dygtige cyklister, og giver dem samtidig sunde transportvaner langt ind i livet. Et godt sted at øve sig er den nye cykellegebane på **xx-vej**, der er en af de første af sin slags i hele Danmark. Hvad enten dit barn kører på løbecykel eller for længst har smidt støttehjul og kosterkaft er der masser af sjov leg og cykeltræning på cykellegebanen. Og **xx-ferien** er en oplagt mulighed for at få cykelfærdighederne op i gear.

De fleste voksne husker, da de selv lærte at cykle og glæden ved selv at kunne transportere sig rundt til skole, venner og sport. Men i dag har inaktiviteten sneget sig ind i hverdagen, og cykling er for mange børn ikke længere en naturlig del af barndommen.

– Der skal nytænkning til, hvis vi skal vende udviklingen og få de nye generationer op på cyklen, siger bevægelsespædagog Grete Møller Andersen, der har været med til at udvikle cykellegebanen på **XX**, der er et helt nyt koncept i Danmark.

– På cykellegebanen oplever børnene først og fremmest, at det er sjovt at cykle, og de opdager knap nok, hvor gode de bliver! Det er tydeligt at se, hvor hurtigt de forbedrer sig, og hvordan de får trænet deres balance, motorik og rum-retningsfornemmelse. Alt det skal de jo have styr på, før de kan lære at begå sig i trafikken. Børnene er fantastisk gode til at finde de udfordringer, der passer til dem, og lader sig i høj grad inspirere af andre børn.

Også for forældrene er cykellegebanerne en både sjov og tryk måde at lære børnene at cykel, samtidig med at det hele føles som en leg.

– For mig er det vigtigt, at vi har et sted hvor børnene kan lære at cykle i trygge omgivelser. På cykellegebanen kan jeg hele tiden holde øje med dem, og så skal jeg heller ikke være nervøs for, om der pludselig kan komme en bil, siger **xxx**, der er mor/far til **xxx** og **xxx**.

Og det er lige præcis den tryghed, der har fået "**kommunen**" til at nytænke, hvordan flere børn kan blive stærke cyklister:

- Cykellegebanen er en del af vores samlede cykelstrategi, for det er vigtigt, at børnene lærer at cykle helt fra begyndelsen, så de senere kan begå sig i trafikken. Derfor har vi givet institutionerne og børnefamilierne denne her cykellegebane, som er fuld af sjove cykeludfordringer til alle børn uanset niveau, siger **XX**, der er borgmester/rådmand i **XX** kommune.

Der er gratis adgang til cykellegebanen, og man kan finde inspiration og vejledning til gode lærerige cykellege på cyklistforbundet.dk/boerncykler, hvor man også kan downloade bogen "20 Cykellege".



Fakta-boks:

- Besøg cykellegebanen [her](#): Fysisk adresse og evt. weblink
- Hent tips og inspiration til cykellege på [boerncykler.dk](#)
- Sundhedsstyrelsen anbefaler, at børn motionerer mindst en time om dagen – blandt andet ved at cykle.
- Motion styrker indlæringen og koncentrationsevnen hos børn, viser en stor dansk undersøgelse (Masseeksperimentet, 2012)
- I dag cykler hvert andet barn til skole. I 1990erne var det tæt på 70 %, viser en (Megafon, 2014)