

## Hale legen

Alle deltagerne får udleveret en hale (et farvet bånd) som de stikker ganske lidt ned i bukseletingerne, således at størstedelen er synligt.



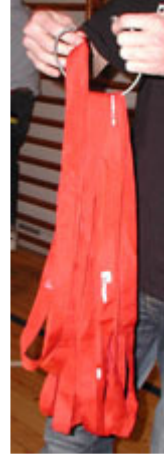
Træneren/instruktøren vælger et antal minutter legen skal vare. Der kan eventuelt bruges et minut-ur.

Når legen starter, kæmper alle mod alle, og det gælder om at få fat i så mange haler som muligt fra de andre. Hver gang en deltager får fat i en ny hale skal den placeres i bukserne på samme måde som den første hale.

Træner/instruktøren må, ud fra deltagerens færdighedsniveau, finde en passende regel for "helle" ved fald.

Det er en meget hektisk leg, som ikke egner sig til faste områder af banen med "helle".

Legen er færdig når uret ringer. Den deltager med flest haler har vundet

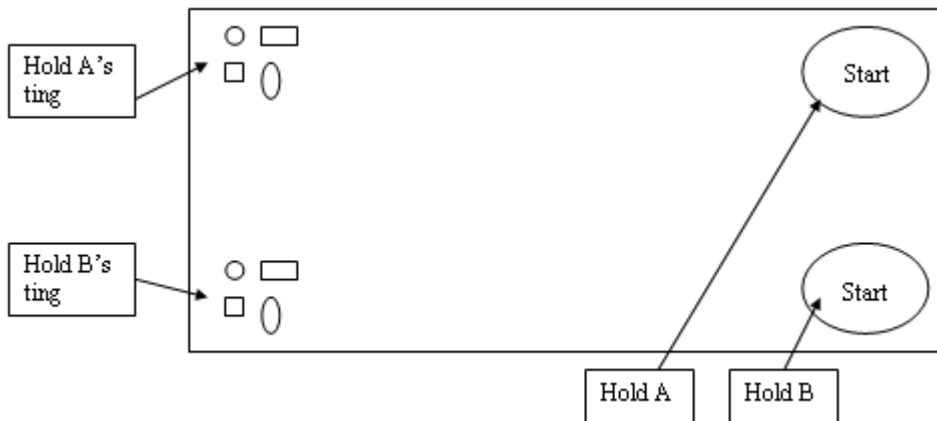


## Opsamlings legen

Legen går i al sin enkelthed ud på at 2 hold skal kæmpe om hvem der hurtigst til at køre til den anden ende af salen, samle deres ting op fra gulvet, og tage dem med tilbage til start.

De ting holdene skal samle, skal udvælges så de passer til cyklisternes færdighedsniveau. Eksempler kunne være "kegler", "store bolde", "små bolde", "opretstående badminton-fjerbolde-rør", en 25-øre mønt.

Der vælges 2 hold bestående af lige mange cyklister (2-10). Der skal helst være lige mange dygtige som urutinerede cyklister på hvert hold.



De 2 hold starter med at placere sig i de 2 viste hjørner af salen.

Nu får de et aftalt et antal minutter (eks. 1-2 minutter) til at "lægge en plan". Det mest oplagte vil være at de aftaler at den/de bedste cyklister går målrettet efter "mønterne" eller hvad der nu er de sværeste ting at opsamle.

Husk! Man skal have fødderne på pedalerne når tingene opsamles.

Når træneren siger at planlægnings tiden er udløbet, starter de 2 hold racet. Tingene samles og lægges tilbage til startområdet.

Hver cyklist må kun opsamle én ting for hver tur. Den samme cyklist må gerne cykle frem og tilbage flere gange.

Note: det er en god ide hvis der er flere opsamlingsting end der er deltagere, så holdene også bliver nød til at planlægge hvem der skal køre 2 eller flere gange.

## Banko legen

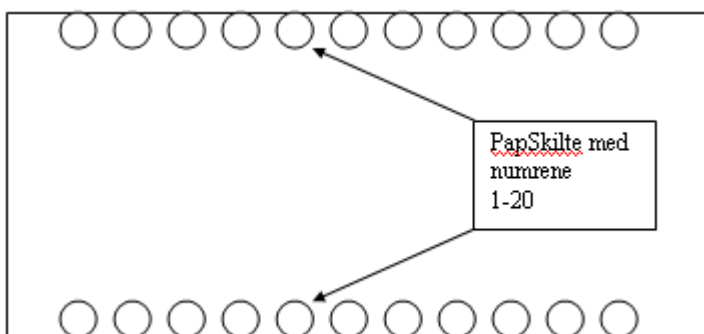
Legen går i al sin enkelthed ud på at cyklisterne skal finde nogle numre der placeres langs de 2 langsider i salen eller hallen.

Deltagerne får udleveret en bankoplade hver med 10 tilfældige numre på. (Numrene ligger inden for området 1-20). Bankopladen er lavet af papir så det er muligt at rive et lille hak ud for det nummer der er fundet.

Her er et dokument du kan printe og klippe ud til Banko-plader. [Klik her.](#)

1	3	4	7	8
12	14	15	19	20

På de 2 langsider i salen placeres 10 numre (kaldet papskilte) i tilfældig orden på hver side, med et par meters afstand.



Disse 20 papskilte er lavet af et stykke pap (eller andet hård materiale) og sættes fast med et lille stykke tape, med bagsiden udad.

### "Papskilt" lavet med gamle CD'er



Nummer 12



Når leget startes, kører deltagerne fra den ene side til den anden side, hvor de vender papskiltet for at se om det nummer passer med et på deres bankoplade. Hvis nummeret passer, river de et lille hak i bankopladen ellers ikke.



### Hak i pladen

Nu skal de over til den anden side for at prøve et nyt nummer. De må ikke kikke på flere papskilte på den samme side.

Og sådan bliver de ved, til den første har fundet alle de 10 numre på bankopladen, og råber BANKO.

Deltagerne må køre i et hvilket som helst mønster, f.eks. at Zigzagge systematisk for ikke at komme til at vende det samme skilt 2 gange.

Det lyder jo meget enkelt.

Det vil det også være, hvis ikke træneren havde udstyret to af deltagerne med et lille paprør (eks. tomt fjerbolde rør) i stedet for en banko-plade.



Disse 2 deltager kaldes for "fangere" og har til opgave at køre ude i området mellem de 2 sider og fange deltagerne på deres vej fra side til side, ved berøring med paprøret. Når en deltager er "fanget" bytter de 2 deltagere roller. Og den der tidligere var "fanger", kan nu med en (forhåbentlig) bedre banko-plade forsætte.

Den smarte "fanger" vil ikke nødvendigvis fange den første, men vente til en "god" bankoplade kommer i sigte.

Ligeledes kan en bankoplade-deltager nærmest spekulere i, at forsøge at lade sig fange, for derefter at få muligheden for at erobre en bedre plade.

Det skulle vel næppe være nødvendigt at sige at deltagerne har "helle" når de har nået ud til siderne, og kun kan fanges når de cykler ude i området mellem siderne.

I en traditionel fange-leg, ser man ofte nogle deltagere der ikke tør forlade væggen af frygt for at blive fanget. Det er ikke muligt i denne leg, for så har man ingen chance for at få BANKO.

Dem der kun lige har lært at køre uden hjælp, kan også være med. Måske skal de have en smule hjælp hvis de bliver fanget og selv skal køre rundt og fange andre. Det er en opgave for trænere og hjælpetrænere.

Legen er altid meget intens.

Note til træneren:

Man kan blive meget upopulær, hvis man stopper legen når den første deltager har fundet alle numrene. Det er jo lige på det tidspunkt hvor legen er mest spændene. Så husk at sige "legen stopper når f.eks. 3 har fået banko".

## **Kæde fange-leg**

Een deltager udvælges som den første "fanger".

Når "fangeren" fanger en deltager, fortsætter de to sammen med hinanden i hånden.  
Når de to har fanget den tredje deltager, fortsætter de ligeledes sammen alle tre, for at fange den fjerde.  
Når den fjerde deltager er fanget, deler de fire sig i to kæder med to deltagere i hver.

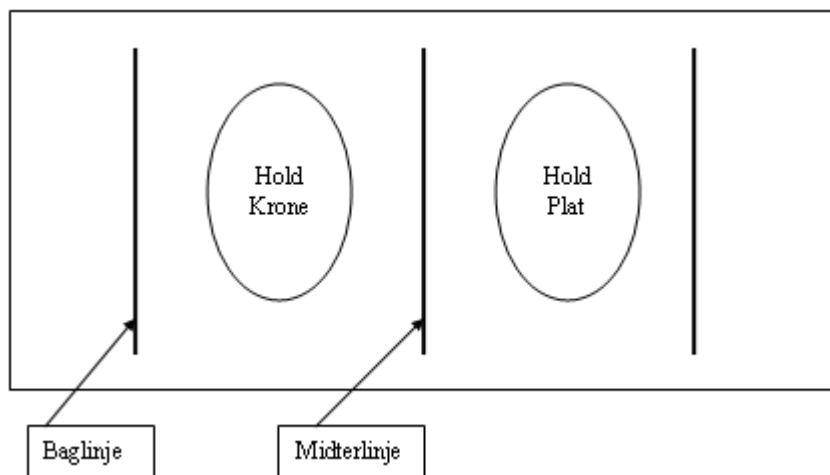
Sådan fortsættes legen til der kun er 1 deltager tilbage, der ikke nåede at blive fanget, som er vinderen.

Note:

Træneren/instruktøren kan vælge at udpege et eller flere områder hvor deltagerne har "helle".

## Plat eller Krone-legen

Del dine cyklister op i 2 hold, og placer dem på hver sin side af midterlinjen.  
Brug eventuelt linjerne fra en badminton, tennisbane eller hvad der nu findes i din sal.



Træner/instruktøren stiller sig tæt ved midterlinjen og kaster en mønt.

Hvis mønten viser "Krone" skal "Hold Krone" fange flest mulige fra "Hold Plat", men kun hvis det er muligt at gøre det i "Hold Plat's" område.

"Hold plat" kan ikke fanges hvis de flygter ned bagved deres egen baglinje.  
Alle dem "Hold krone" fanger skal over på deres hold.

På den vis, kan et hold erobre alle fra det modsatte hold.

Det skulle vel egentlig ikke være nødvendigt at sige det, men hvis mønten viser "Plat" er det "Hold Plat" der skal fange flest mulige fra "Hold krone".

Legen fortsætter til alle er erobret på nær een, som er vinder.

Note:

Mønten kunne lige så godt være en kasse eller lignende der på siderne er malet med 2 forskellige farver, så holdene selv tydeligt kan se resultatet af kastet.

## **STIKBOLD**

Der skal bruges en stor, blød skumgummibold.

Det gælder om at ramme de andre cyklister med bolden.

Den der har bolden skal sidde på sin cykel og må ikke køre med bolden (dog gerne pendle).  
Når bolden skal samles op fra gulvet må man gerne stige ned og tage den op, hvis man ikke kan nå den fra cyklen.

Hvis man bliver ramt af en bold, der ikke først har ramt gulvet eller væggen er man død og skal man gå ud fra banen.

Griber man en bold der ikke har ramt gulv eller vægge, er den der har kastet den død.

Når den man er død af, selv dør, bliver man levende igen.  
Spillet er slut, når en spiller har dræbt alle de andre.

Dette kan dog tage lang tid, så det er en god idé at sige, f.eks. 5 min. eller fjerne reglen om at man kan blive levende igen.

Legen kan gøres mere udfordrende for cyklisterne over f.eks. level 4, hvis de kun må køre med 1 fod, sadlen foran, ww eller...

## Kartoffel leg

Rekvisitter: 2 stole, 2 hulahopringe og ca. 30 "Kartofler" i to forskellige farver (fx risposer, bolde eller sammenkrøllede avissider)

Niveau: Fra level 0 (man skal dog kunne cykle)

Længde: Der sættes tid på hvornår legen skal slutte, fx efter 5 min.

Antal cyklister: 10 +

En stol og en hulahopring anbringes i hver ende af banen. På hver stol anbringes 10 kartofler i samme farve fx rød.

I hulahopringene anbringes 5 kartofler i en anden farve fx blå. (som på tegningen)

Cyklisterne deles i to hold, der hører til i hver deres banehalvdel.

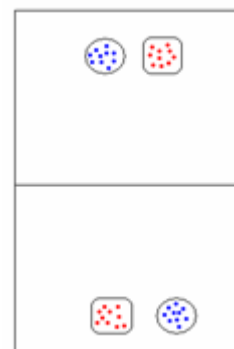
Træneren siger til cyklisterne at de har 5 min til at stjæle kartofler fra det andet hold.

Nu gælder det for cyklisterne om at få taget så mange kartofler som muligt hjem til sit eget holds stol eller hulahopring.

Dette gøres ved at cykle ned på modstandernes halvdel og stjæle kartofler fra deres stol eller ring, uden at blive taget. Man bliver taget hvis en modspiller rører en og siger "taget".

Bliver man taget skal man lægge kartoflen tilbage på stolen eller i ringen. Når man tilbage på sin egen banehalvdel har man helle, og kan stille og roligt lægge kartoflen, på sin egen stol eller i hulahopringen. (En kartoffel taget fra en stol skal også lægges på stolen på sin egen banehalvdel og det samme med hulahopringene)

Når de 5 min er gået siger træneren til, legen stoppes og pointene tælles op. Kartoffler fra hulahopringene giver 10 point og kartofler fra stolene giver 5 point. Det hold med flest point har vundet.



## **STOPDANS**

Rekvisitter: Stole eller hulahopringer og musik.

Antal cyklister: 10+

Stolene stilles op på en række med ryggene mod hinanden.  
Der skal være en stol mindre end der er cyklister.

Træneren starter musikken og cyklisterne begynder at cykle rundt om stolene.  
Træneren stopper musikken og cyklisterne skal hurtigst muligt finde en stol at sætte sig på.

Den cyklist der ikke får en stol er ude. Der fjernes en stol og musikken starter igen. Den der er tilbage til sidst har vundet.

Variation:

Stolene kan skiftes ud med hulahopringer, eller man kan danse på fødderne rundt om cyklerne.  
Når musikken stopper, skal man skynde sig og sætte sig op på en cykel.

## Atom-legen

Alle deltagerne cykler rundt mellem hinanden.

Træneren RÅBER et tal og deltagerne skynder sig at finde sammen i kæder med hinanden i hånden. Tallet angiver længden af kæderne.

Træneren kan vælge at give deltagerne en tid (f.eks. 30 sekunder) til at finde sammen, eller selv vurdere hvornår den runde skal stoppe.

De deltagere der ikke fandt sammen i de rigtige kædelængder udgår.  
Har træneren RÅBT "3" og en eller flere grupper (kæder) kun er 1, 2 eller måske ligefrem 4 udgår de alle af legen.

De resterende deltagere starter der efter en ny runde ved at køre rundt mellem hinanden igen, til træneren RÅBER et nyt tal.

Der fortsættes til der er færrest mulige tilbage, som dermed er vindere.

Note:

Når træneren RÅBER et højt tal (f.eks. 7) giver det ofte lidt sjove episoder, dels fordi der skal tælles hurtigt og dels fordi hele grupper fra een kæde kan løsrive sig fra een kæde og finde sammen med en anden kæde der lige mangler det antal.

## Gladiator legen

I denne leg gælder det om at vælte hinanden af cyklen.

Find et egnet område, afhængig af deltager antallet. Eks. en badmintonbane vil være egnet, hvis I ikke er så mange (under 10).

Lige bortset fra at slå, prikke i øjnene, og lignende voldsomme ting, må der både rives, tages fat i cyklen, skubbes og køres ind i hinanden.

Vælter man, er man ude af legen.

Den der bliver tilbage på cyklen er vinder.

-----

Variation:

Hvis man vælter er man ude, men kun indtil den deltager der væltede een også vælter.

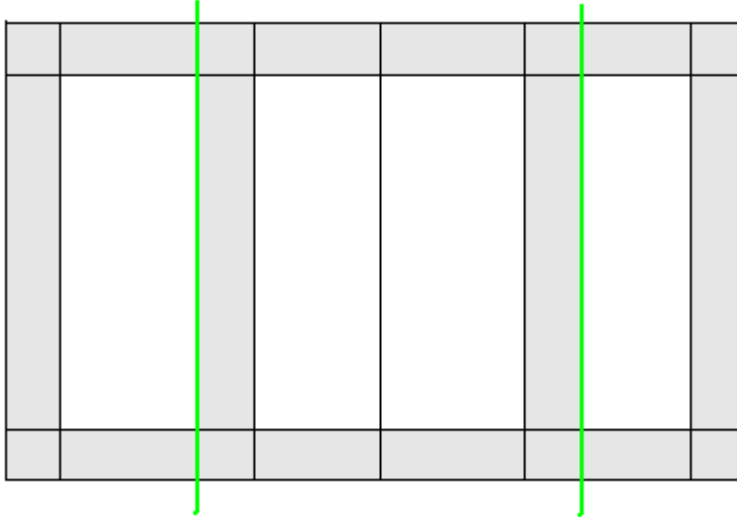
I denne version findes der først en vinder når een deltager, har væltet alle de andre.

## GladiatorLight legen

I denne version gælder det, ligesom i Gladiator, om at vælte hinanden af cyklen. Og den der "overlever" er vinder.

Find nogle egnede streger på gulvet.

På tegningen, angiver de tynde sorte streger en badmintonbane, og de lidt tykkere grønne streger er lidt fra en volleyball bane.



Ved hjælp af de streger (eller nogle tilsvarende hos Jer) fortæller træneren at dem der kører uden for dem (det grå område) er ude af legen.

Legen starter ved at alle deltagerne kører samme vej rundt i den yderste ring.

Når alle deltagerne er i fart, inden for det grå område, og med næsten ens afstand, siger trænerne at den runde starter.

Nu gælder det om at vælte hinanden af cyklen eller uden for det grå område.

Der må køres forlæns, baglænds, vendes retning inden for det grå område, hoppes, kører ind i hinanden med hjulet.

Der må bare ikke være nogen fysisk kontakt mellem deltagerne, kun cyklerne.