

## Det store løb: Forslag til lege og aktiviteter

### Det stor løb sangen:

Lyt til Det store løb sangen. Snak om, hvad den handler om. Syng gerne med på sangen. Snak om, hvilke tøjbamser I har.

### Kapitel 1:

Find gammelt legetøj som hinkesten, spilledåser, snurretoppe, sjippetov og "træk op" legetøj. Lyt til gammel musik som "Für Elise" og "Jeg ved en lærkerede" eller noget med Katy Bødtger, Four Jacks, Liva Weel eller Olga Svendsen.

### Kapitel 2:

Snak om at cykle, eksempelvis om hvad man skal kunne for at cykle, færdselsregler, cykelhelme og at holde balancen. Snak også om hvad et cykelløb er, og hvor det kunne være sjovt at cykle hen. Find det på et kort.

### Kapitel 3:

Kig på cykler og dets udstyr. Prøv eksempelvis at få fat i en rigtig cykelrytter-cykel. Måske fra en lokal cykelklub eller fra en forældre, der går op i cykling. Sammenlign den med jeres egne cykler.

### Kapitel 4:

Gør jeres cykler klar. Eksempelvis vask og smør dem. Sæt nye ringeklokker på, hvis de gamle ikke virker længere. Puds jeres cykelhelme, så de ser flotte ud.

### Kapitel 5:

Leg skyggeleg med dukker, bamser, dinosaurer og hænder. Kan I få skyggerne til at se sjove eller uhyggelige ud. Skyggerne kan laves med lommelygter eller videoprojektorer. Eller måske en gammel overheadprojektor, hvis I har en sådan.

### Kapitel 6:

Lav jeres egen cykelbane på legepladsen. Brug de forhindringer der er og øv jer i alt fra at bremse til at køre zigzag. Kørs også ud i en skov og leg med de forhindringer, der er der.

### Kapitel 7:

Leg cirkus: Prøv om I kan lave en pyramide. Enten med jer selv eller med nogle bamser. Prøv også om I kan lære et cykeltrick eller balancere på jeres cykler.

### Kapitel 8:

Leg cykelhold i bjergene. Find et sted med en bakke og prøv så at cykle op ad den. Prøv også om I kan cykle på rad og række, mens I skiftes til at føre.

### Kapitel 9:

Lav jeres egen pandekagebod. Find på et navn til den. Lav pandekager med is, appelsinsovs og chokolade, sådan som de gør det i Frankrig.

**Kapitel 10:**

Gå på sporjagt som rigtige detektiver. Find ting og kig på det gennem forstørrelsesglas.  
Lav fodspor med hinandens sko og se, om I kan gætte, hvis fodspor det er.  
Leg gemmeleg.

**Kapitel 11:**

Leg klatretyve. Find eksempelvis et træ og prøv at klatre ligesom Theo og klatretyven Larron le Trick.  
Eller gem ting oppe i et træ, som andre skal finde.

**Kapitel 12:**

Tegn et postkort af Eiffeltårnet eller noget andet, I godt kan li'.  
Send det til jeres forældre eller bedsteforældre - eller måske nabostuen.

**Godnatsang til Fru Lindberg og Hr. Ellegaard:**

Lyt til Godnat sang til Fru Lindberg og Hr. Ellegaard.  
Snak om, hvad den handler om.  
Syng gerne med på sangen.