

Cykel- legepladsen

Hvilke baner bruger vi?

Ved at ændre regler og narrativ, kan alle banerne bruges til forskellige træningsmål, alt efter målgruppe og niveau.

Trafikbanen

En bane der bruger elementerne fra trafikken, men designes ud fra trafikens oplevelse og ikke ud fra udseende. Det er vigtigt at skabe plads til færdselsflow og signal-rutinerne, da det ellers ikke bliver en brugbar rutine. Det er et godt sted at lære færdselsregler, at interagere med hinanden, være opmærksom og vise hensyn.

Cykelslangen

Ensrettet sti med store og små sving i forskellige bredder. Opleves bedst ved flydende kørsel og uden krydsninger. Pakkes den tæt, kan det være en fælles oplevelse. I et langt forløb kan den placeres i mellemrum eller fungere som bindeled.

Fladen

Et større areal hvor hjulene kan rulle frit giver mulighed for fantasi, regellege og fokuseret køreteknisk træning. I en legeplads sammenhæng kan man have en stor rundkørsel eller labyrint på underlaget, og på den måde have flere tilgange til samme areal.

Forhindringsbanen

Bred bane med bløde sving, masser af dynamisk sjov og balance. Antal og volumen af forhindringer skal passe til målgruppen, derfor skal man overveje permanente eller variable forhindringer.

Kravlegården

Let at overskue og med plads til en hjælper ved siden af. Sværhedsgraden styres med farvemarkeringer og opgaver, så progressionen kan tages i små bidder.

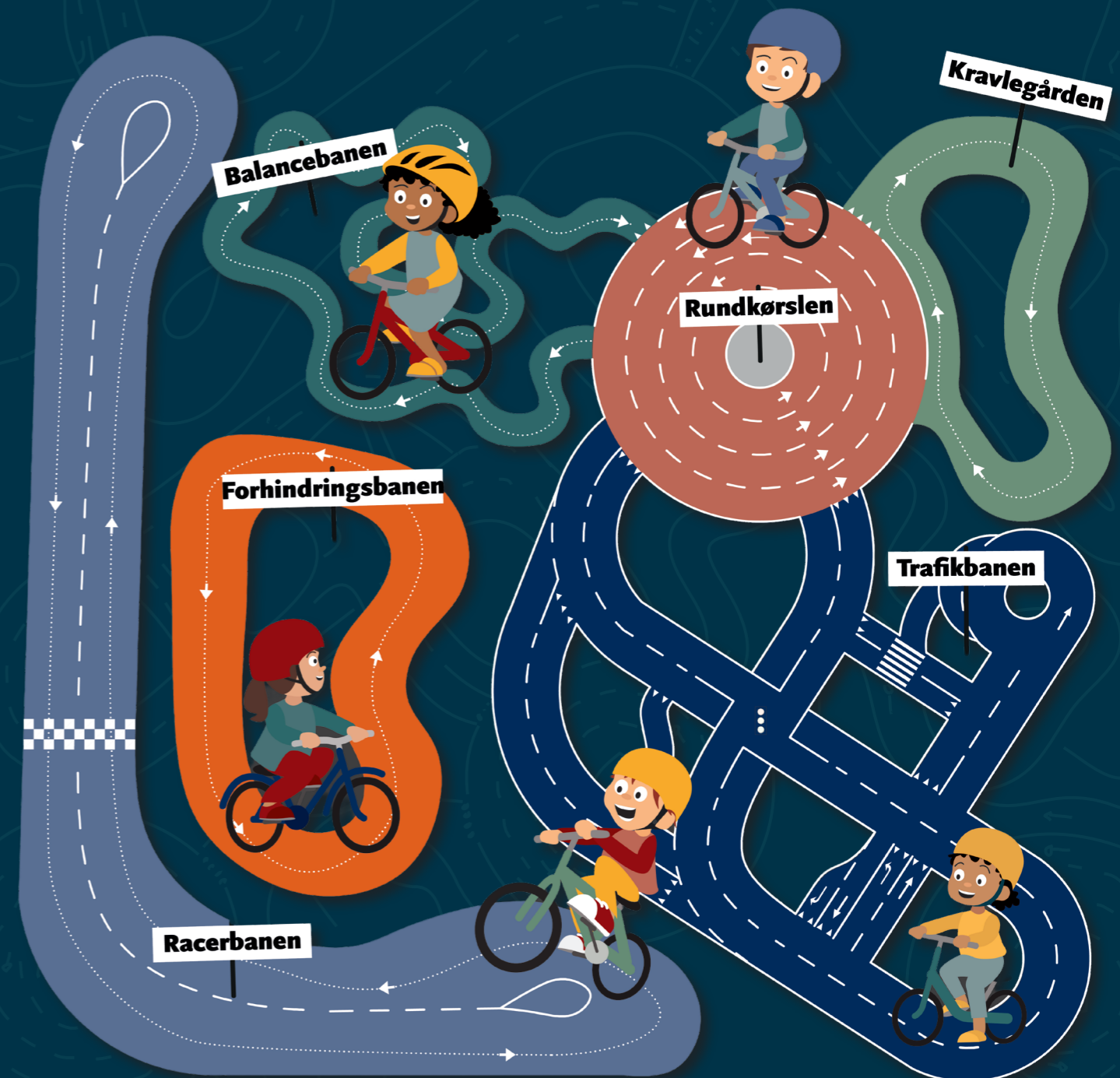
Racerbanen

Mere lige stræk og enkle sving, med plads til topfart og sikre overhalinger. Fællesskab og færdselstræning får endnu bedre vilkår hvis langsiderne placeres tæt på hinanden.

Ekstra elementer

Alle banerne kan forandres og suppleres med markerings-redskaber, samt større elementer som pukler og porte, stolper og planter, legehuse og skiftende underlag.

Illustration: Teknik og Miljø, Aarhus Kommune





Se frem!
Vær beredt!
God tur!



Afklaringspunkter

– hvad skal vi snakke om inden vi går i gang?

Mål

- 🚲 Målgrupper
- 🚲 Læringsmål
- 🚲 Competence-faser
- 🚲 Volumen

Model

- 🚲 Permanente anlæg
- 🚲 Midlertidige anlæg
- 🚲 Mobile elementer
- 🚲 Udbygningstrin

Momentum

- 🚲 Kommunikation
- 🚲 Bemanding
- 🚲 Uddannelse
- 🚲 Events

Miljø

- 🚲 Cykelbibliotek
- 🚲 Adgangsvilkår
- 🚲 Opholds-faciliteter
- 🚲 Drift

Cykelkompetencer

Som cyklist skal du lære motorik og håndtering, færdsel og kompleksitet. En dygtig cyklist skal have rutine i alle disse niveauer. En cykel-legeplads giver både indlæring og rutine.

- 🚲 Legepladsen skaber rammen for indlæring, men kan samtidig motivere til aktivitet. Det er gentagelserne der skaber rutinen.
- 🚲 For at motivere, skal legepladsen være en god oplevelse. Der er trykthed i omgivelserne og trinvis progression. Man kan finde præcis de udfordringer man er klar til.

Faserne i cykel-indlæring

- 🚲 I stedet for at fokusere på en aldersgruppe, ser vi en gevinst i at kigge på lærings-progressionen. Hvad der skal læres og i hvilken rækkefølge. Det betyder at forskellige målgrupper kan træne på samme anlæg ved at variere metode og aktiviteter. Fra børnehaver til seniorer.
- 🚲 **Cykelstart har fokus på at være på cyklen:** Start og stop, balance.
- 🚲 **Cykelkontrol kræver træning af:** Dynamisk balance, fartkontrol, styring og opmærksomhed.
- 🚲 **Cykelfærdsel handler om at interagere med andre:** Signalering, kompleksitet, trængsel og trafikstrategi.

Vejledning

- 🚲 Vejledning giver trykthed. Man oplever at man bruger energien, til at lære det man skal.
- 🚲 Faglighed og erfaring kan ændre hele oplevelsen, ved at variere opgaven eller supplere med teknisk fokus.
- 🚲 Vi oplever at adgang til cykelfaglig bemanding, gør en stor forskel på hvordan brugerne tager en cykellegeplads til sig – både som privatpersoner og som ansatte i skoler og daginstitutioner.

Synlighed

- 🚲 Det er vigtigt at cyklen er synlig i vores bevidsthed, hvis vi skal styrke en lokal cykelkultur.
- 🚲 Den synlige aktivitet kan understøtte en personlig fortælling om hvem vi gerne vil være.
- 🚲 Cykellegepladsen kan fungere som kommunikations-plattform, da de besøgende har valgt at bruge tiden her. De er positivt indstillet overfor at vælge cyklen til.