Jeg er en cykelmyg

Dæk

Stel

Forgaffel

Dækket er pumpet, stellet er let
Tjekket og pudset op, gearet er frit
Gaflen er strammet, kæden er smurt
Egon er klar til den fedeste spurt

For jeg er en cykelmyg
Lykken er at ride min cykels ryg
Jeg elsker en hård spurt
En rigtig rekordspurt
Gir den pedal, som en gal

Jeg er en cykelmyg
Rejser verden rundt
Og får synsindtryk
Jeg elsker en hård spurt
En rigtig rekordspurt
Gir den pedal, som en gal

Spurten den starter, frisk energi
Pulsen tar fart og Egon er fri
Pusher mit tempo, jeg tror på mit held
Turen den er jo et mål sig selv

For jeg er en cykelmyg
Lykken er at ride min cykels ryg
Jeg elsker en hård spurt
En rigtig rekordspurt
Gir den pedal, som en gal

Styr

Pumpe

saddel

Pedal

Jeg er en cykelmyg
Rejser verden rundt
Og får synsindtryk
Jeg elsker en hård spurt
En rigtig rekordspurt
For jeg er cykel myg, yeah

Enhver kan da flyve
Så hvad skal jeg bruge vinger til
Jeg skal sådan cykle
Det er det eneste jeg vil
Det er det eneste jeg vil ja

For jeg er en cykel myg
For jeg er en cykel myg
For jeg er en cykel myg
For jeg er en cykel myg
Jeg vil cykle, jeg vil cykle
Jeg vil cykle, jeg vil cykle

For jeg er en cykelmyg
Lykken er at ride min cykels ryg
Jeg elsker en hård spurt
En rigtig rekordspurt
Gir den pedal, som en gal

Jeg er en cykelmyg
Rejser verden rundt
Og får synsindtryk
Jeg elsker en hård spurt
En rigtig rekordspurt
For jeg er cykel myg, yeah

Kæde

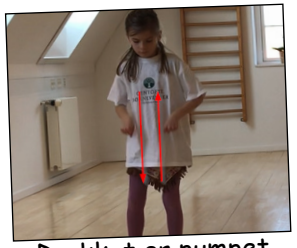
Spurt

Gear

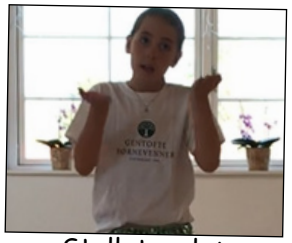
Tekst: Clemens Telling
Musik: Jesper Mechlenburg
Sang: Basim
Udgivet 2011

Find sangen på YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=qpdMd0Nmahw

Jeg er en cykelmyg



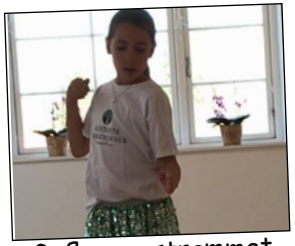
Dækket er pumpet
Op og ned m. armene



Stellet er let
Gør som om du løfter stellet

Tjekket og pudset op
Puds din arm

Gearet er frit
Skru på gearet med hånden



Gaflen er strammet
Træk tilbage m. én hånd og hold fast m. den anden

Kæden er smurt
Bevæg armene rundt ligesom en cykelkæde

Motorik-dansen

Gir den pedal
Armene over kors og vendt til siden

Dansen er baseret på bevægemønstre, som alle mennesker har igennem det første leveår. Som babyer lavede vi dem liggende på maven og siddende på gulvet. Bevægelserne stimulerer hjernens udvikling og forbereder os til at lære nyt. I dansen er der indbygget:

- Taktil stimulation ved at berøre kroppen på forskellige måder (trykke, stryge, klappe)
- Samarbejde ml. udstrakte arme/ben og kroppens kerne (kerne-distal)
- Koordinering ml. de øvre og nedre kropsdele
- Kryds-koordination henover kroppens midte
- Stimulation af den vestibulære sans, der hjælper med at holde balancen

Motorikdansen er lavet af motorik-ekspert Paula Martinez.
Se den her: www.gbv.dk/cykelmyggen-egon

Egon er klar
Lav cykelbriller

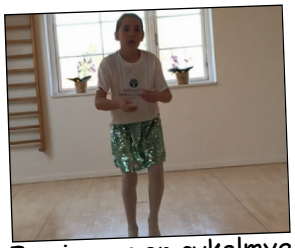
Enhver kan da flyve
Helt op og ned med armene

Jeg vil cykle
Vip op og ned

Jeg er en cykelmyg
Kryds armene

En rigtig rekordspurt
Udstrakt sprællemand

Elsker en hård spurt
Hurtigt ned på hug



For jeg er en cykelmyg
Cykel m. armene og løb på stedet

Gratis materiale til 200 børnehavebørn fra Gentofte Børnevenners medlemsinstitutioner Layout: Gentofte Børnevenner Tegning: Flemming Quist Møller Fotos: Unsplash, Pixabay og Gentofte Børnevenner