

Les 3

Evenwicht houden / traag rijden

Doel

De leerlingen houden hun evenwicht tijdens het fietsen, ook wanneer ze trager rijden. Laat de leerlingen ver voor zich uitkijken, naar het punt waar ze naartoe fietsen. Bij traag rijden is het belangrijk dat ze leren gedoseerd remmen. Dat betekent: eerst zacht remmen en dan steeds harder. De leerlingen zitten soepel en ontspannen op het zadel.

Oefenen

Uitbolbaan

Materiaal

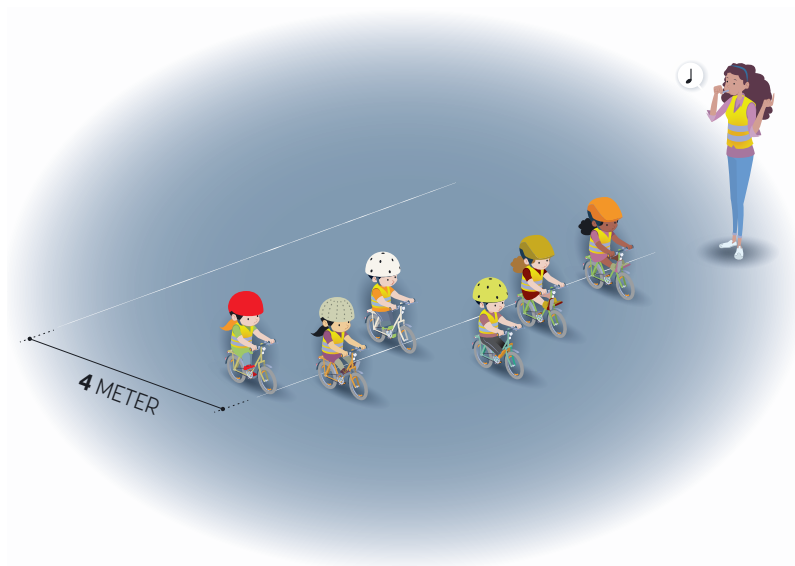
- stoepkrijt
- een fluitje

Organisatie

Teken een startstreep en 4 meter verder een stopstreep.

Spel

Bij het fluitsignaal starten de leerlingen met fietsen. Ter hoogte van de stopstreep laten ze de pedalen los en bollen ze uit. De leerling die het verst uitbolt, wint.



Peddelen

Materiaal

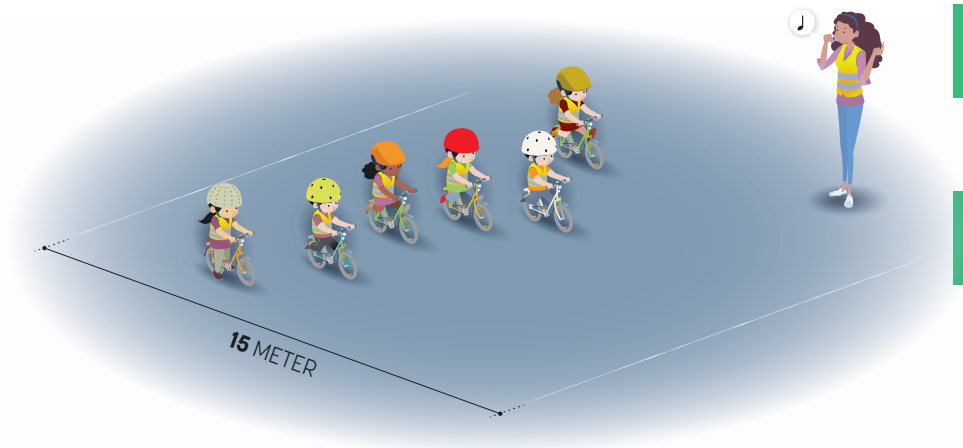
- stoepkrijt
- een fluitje

Organisatie

Teken de start- en eindstreep op 15 meter van elkaar.

Spel

Verdeel de klas in groepen van 5. Bij het fluitsignaal vertrekken alle leerlingen van de 1e groep. Bij het volgende fluitsignaal laten ze de pedalen los en 'peddelen' ze verder, met de voeten op de grond zoals bij een loopfiets. Bij een volgend fluitsignaal mogen ze opnieuw fietsen.



Afvalrace

Materiaal

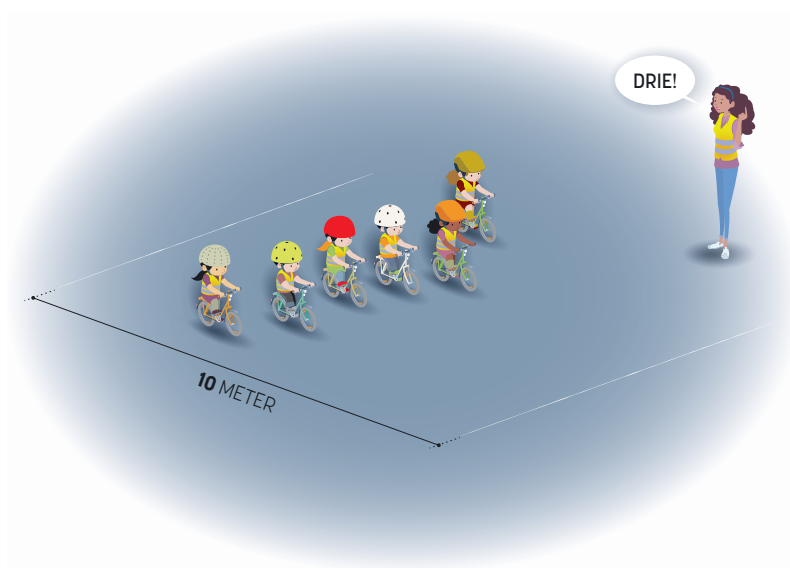
- stoepkrijt
- een fluitje

Organisatie

Teken een start- en een eindstreep op 10 meter van elkaar.

Spel

Verdeel de klas in groepen van 5. Bij het fluitsignaal vertrekken alle leerlingen van de 1e groep. Ze rijden traag richting de eindstreep, zonder een voet aan de grond te zetten. Wanneer ze ongeveer halverwege zijn, roep je een cijfer, bijvoorbeeld 3. Het doel is dan om als 3e over de eindstreep te rijden.



Slalommen

Doel

De leerlingen beheersen de technieken van het slalommen: gedoseerd remmen, traag rijden, draaibewegingen inschatten, evenwicht houden en correct kijken.

Bij het aanleren van slalommen nemen de leerlingen in het begin best ruime bochten. Ze kijken voor elke bocht in de richting waar ze naartoe willen. Dat is niet vanzelfsprekend voor beginnende fietsers. Zet de hindernissen daarom in het begin op voldoende afstand van elkaar: 3 tot 4 meter, met een minimum van 1,5 meter.

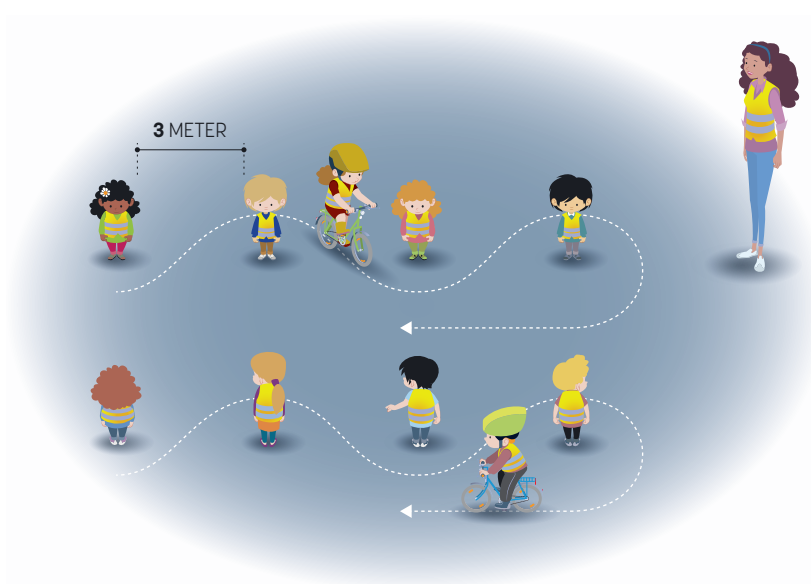
Oefenen

Levende slalom

Spel

Verdeel de klas in 2 gelijke groepen. De helft van elke groep gaat in een rij staan, op 3 meter van elkaar.

De 1e leerling van elke groep slalomt tussen de andere leerlingen van de eigen groep. Na de laatste leerling keert hij terug naar het begin en sluit hij achteraan aan. Elke leerling slalomt 1 keer rond de groepsleden. De groep die het snelst klaar is, wint. Daarna wisselen de leerlingen van rol.



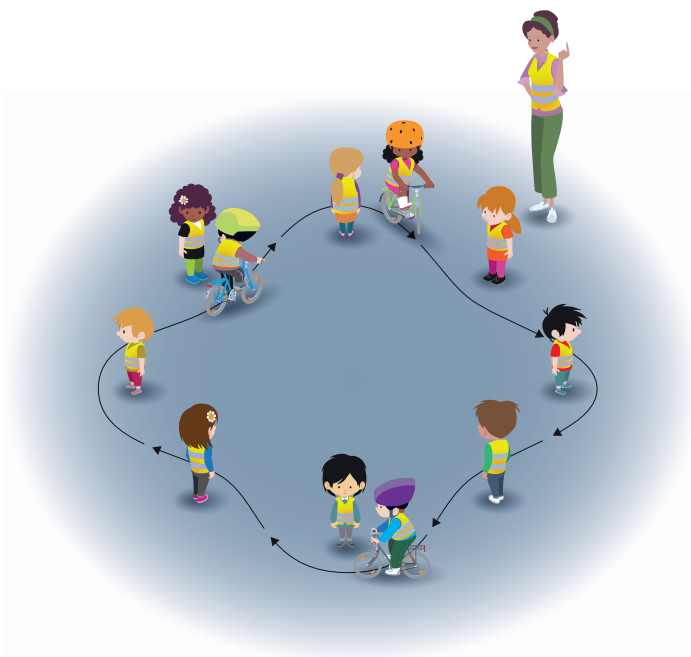
Levende standbeelden

Spel

De helft van de groep fietst niet, maar speelt standbeeld. Ze vormen een grote kring en staan op wisselende afstand van elkaar, tussen 3 meter en 1,5 meter. Ze kiezen zelf een houding, maar kijken wel naar elkaar, dus naar de binnenkant van de cirkel. De fietsers rijden rustig, in tegenwijzerzin, rond in de kring. Ze rijden aan de binnenkant van de kring zodat ze steeds het gezicht van de standbeelden zien.

Draai af en toe een standbeeld om, zodat het met het gezicht naar de buitenkant van de kring staat. De leerlingen passeren elk standbeeld langs de kant van het gezicht. Zo ontstaat een slalom die voortdurend verandert doordat je de standbeelden blijft draaien.

Je kan de standbeelden ook naar voren of naar achteren verplaatsen om de moeilijkheidsgraad aan te passen. Na een tijdje wisselen de standbeelden en de fietsers van rol.



Cijferslalom

Materiaal

2 kegels

Organisatie

Zet 8 leerlingen zonder fiets in een rij, met de tussenafstand die op de tekening staat. Plaats 4 meter voor en 4 meter na de rij een kegel.

Spel

8 leerlingen vormen samen een menselijke slalom. De overige leerlingen staan met hun fiets in een rij achter de startkegel. Bij jouw signaal vertrekt telkens 1 leerling. Die slalomt tussen de klasgenoten naar de laatste kegel, maakt daar een ruime bocht en sluit achteraan in de rij aan.

De leerlingen die de slalom vormen, houden 1 hand omhoog waarmee ze een cijfer van 1 tot 5 vormen. De fietsers zeggen het cijfer hardop wanneer ze een klasgenoot voorbijfietsen.

Als iedereen aan de beurt is geweest, wisselen de leerlingen van rol.

