

Les 4

Stoppen en afstappen

Doel

De leerlingen stoppen beheerst: niet abrupt, gedoseerd en met beide remmen tegelijk.

Om te stoppen, ook bij een noodstop, remmen ze met beide remmen tegelijk. Begin indien mogelijk tijdig te remmen.

Bij traag rijden is het belangrijk dat de leerlingen gedoseerd remmen.

Dat betekent: ze beginnen zacht te remmen en verhogen de remdruk geleidelijk.

Oefenen

Speelkaartrace

Materiaal

- speelkaarten
- muziek

Organisatie

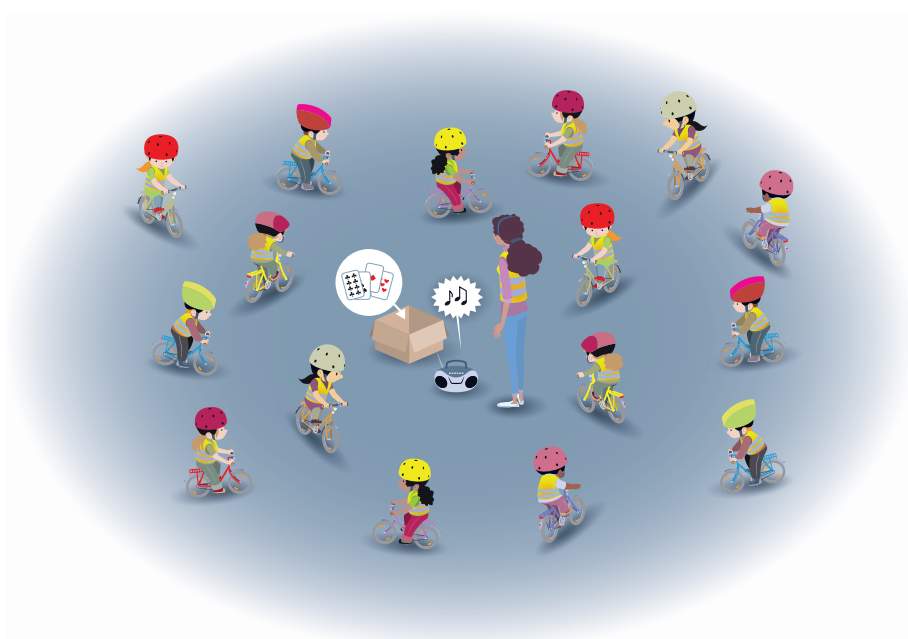
Zet een doos met speelkaarten in het midden. Voorzie 1 kaart minder dan er fietsers zijn. Start de muziek.

Spel

Je staat in het midden van de ruimte bij de doos. De leerlingen fietsen vrij door de ruimte terwijl de muziek speelt. Wanneer je de muziek stopt, stoppen de leerlingen met fietsen en zetten ze hun fiets op de staander. Daarna lopen ze naar de doos en nemen er 1 kaart uit.

De leerling die geen kaart heeft, valt af. Wanneer de muziek opnieuw start, leggen de leerlingen de kaart terug in de doos en fietsen verder. Na elke ronde neem je 1 kaart weg.

De afgevalen leerlingen wandelen verder door de ruimte. De fietsers houden rekening met de wandelaars.



Kegelrace

Material

- 6 kegels
- een fluitje
- stoepkrijt

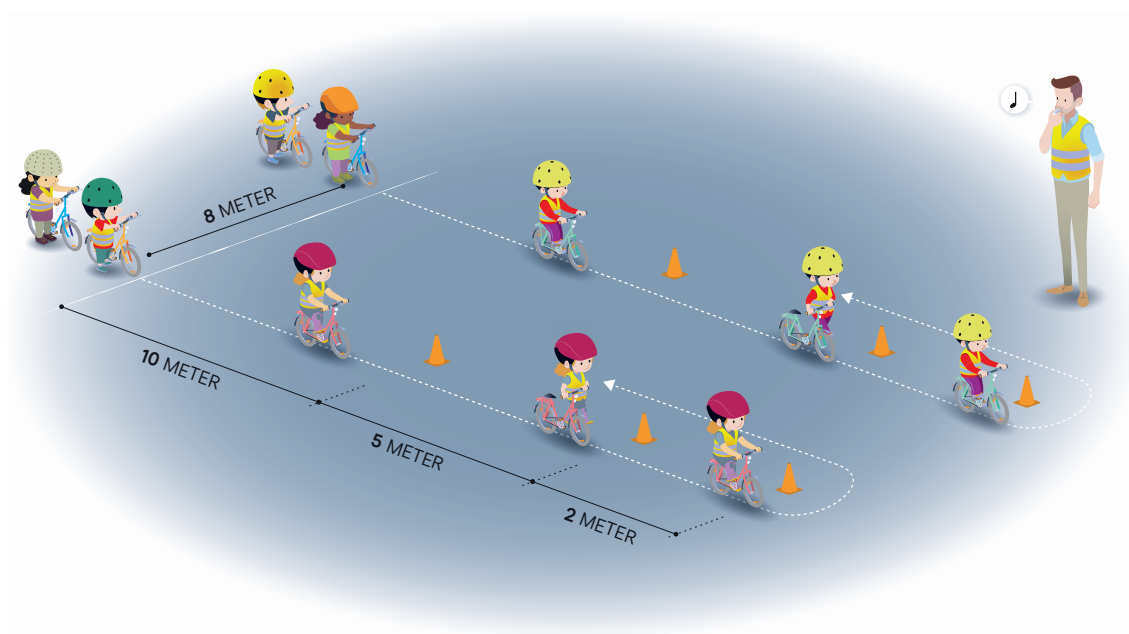
Organisatie

Teken een startstreep en plaats kegels op 10, 15 en 17 meter van de startstreep. Laat 8 meter ruimte tussen de 2 groepen.

Spel

Verdeel de leerlingen in 2 groepen. Beide groepen staan achter de startstreep.

Bij het fluitsignaal vertrekt de 1e leerling van elke groep en rijdt tot aan de eerste kegel. Daar stapt hij af en gaat met de fiets aan de hand tot aan de volgende kegel. Aan die kegel stapt hij opnieuw op, rijdt rond de kegel en fietst terug naar de startstreep. Daar sluit hij achteraan aan bij zijn groep. Daarna vertrekt de volgende leerling. De groep die als 1e volledig klaar is, wint.



Hoepelverovering

Materiaal

- hoepels (evenveel als leerlingen)
- fluitje

Organisatie

Verspreid de hoepels over de ruimte.

Spel

De leerlingen fietsen tussen de hoepels. Bij het fluitsignaal stoppen de leerlingen. Ze stappen van de fiets, zetten die op de staander en gaan met 2 voeten in een hoepel staan. In elke hoepel mag maar 1 leerling staan.

