

Les 1

Omrijken

Doel

De leerlingen kijken over de linkerschouder zonder te slingeren of van hun rechte lijn af te wijken. Ze draaien alleen het hoofd, houden de romp recht en houden beide handen aan het stuur.

Oefenen

Spion

Spel

De leerlingen fietsen vrij door de ruimte en proberen iemand stiekem te achtervolgen. Merkt een leerling dat iemand hem volgt? Dan roept hij de naam van die leerling. Die leerling stopt met volgen en kiest iemand anders om te achtervolgen.



Moordenaartje

Spel

Alle leerlingen staan naast hun fiets met gesloten ogen. Jij geeft elke leerling tikken op de rug:

- 3 tikken: 1 of meerdere moordenaars
- 2 tikken: 2 of meerdere detectives
- 1 tik: burgers

Daarna fietsen alle leerlingen rond in de ruimte. De moordenaar knipoogt stiekem naar andere leerlingen. Ziet een leerling de knipoog? Dan is hij dood en gaat hij aan de kant staan.

Het is de taak van de detectives om de moordenaar te ontmaskeren voordat ze dood zijn. De detectives mogen maar 1 keer iemand beschuldigen. Dit doen ze door de naam van diegene die ze als moordenaar verdenken aan jou te zeggen.

- is de naam fout, dan is de detective dood
- knipoogt de moordenaar naar een detective, dan is die ook dood
- is de naam juist, dan is de moordenaar ontmaskerd en stopt het spel



Handje kantje

Material

- stoepkrijt
- 20 afgeplatte kegels
- een fluitje

Organisatie

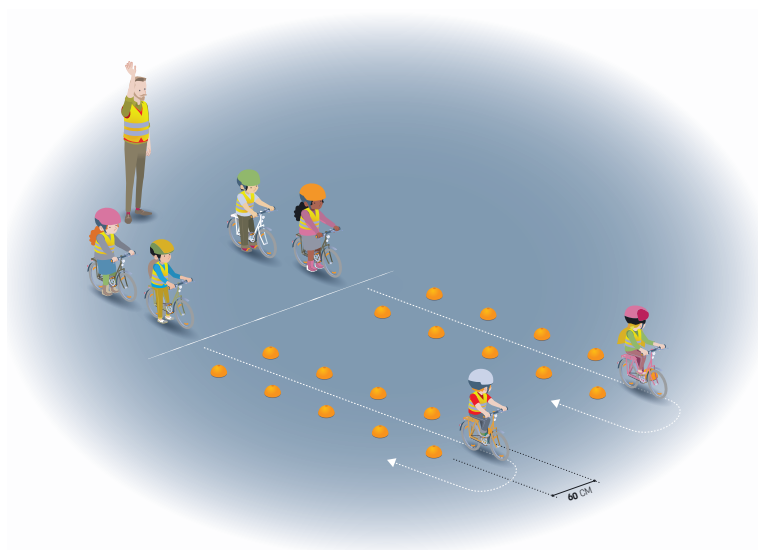
Teken een startstreep en zet 2 keer 2 rijen afgeplatte kegels met 60 cm tussenruimte.

Spel

Verdeel de leerlingen in 2 groepen. Ze staan in 2 rijen achter de startstreep. Bij het 1e fluitsignaal rijden ze rechtdoor tussen de kegels. Bij het 2e fluitsignaal kijken ze om en steek jij een hand op:

- linkerhand: op het einde links afslaan
- rechterhand: op het einde rechts afslaan

Daarna sluiten de leerlingen opnieuw achteraan hun groep aan bij de startstreep.



Arm uitsteken

Doel

De leerlingen steken hun arm uit zonder van de rechte lijn af te wijken. Ze kijken daarbij recht vooruit en focussen op een punt in de verte. Leg uit dat ze dit in het verkeer doen om aan te geven dat ze gaan afslaan.

Oefenen

Vuistje

Materiaal

een fluitje

Spel

De leerlingen fietsen kriskras door de ruimte. Telkens wanneer ze elkaar kruisen, geven ze een vuistje. Bouw de oefening op van makkelijk naar moeilijk:

- eerst wuiven
- daarna een high five
- dan een hand geven
- pas als laatste een vuistje



Speurder

Materiaal

krijtje (of een ander klein voorwerp om door te geven)

Spel

Duid 1 leerling aan als speurder. Die sluit even de ogen. De andere leerlingen fietsen kriskras door de ruimte. Geef 1 leerling een krijtje.

De speurder opent de ogen. De leerlingen geven al fietsend het krijtje subtiel aan elkaar door, zonder dat de speurder het ziet. Raadt de speurder wie het krijtje heeft? Dan neemt die leerling de rol van speurder over.

Variant: de speurder fietst mee.



Zakjes gooien

Materiaal

- stoepkrijt
- een tafel
- 3 dozen
- 30 pittenzakjes
- een fluitje

Organisatie

Teken een start- en een stopstreep op 15 meter van elkaar. Plaats in het midden een tafel met een doos pittenzakjes. Zet achter de stopstreep voor elke groep een lege doos.

Spel

Verdeel de leerlingen in 2 groepen. Ze staan in een rij achter de startstreep. De 1e leerling van elke groep start met fietsen bij het fluitsignaal.

Bij het naderen van de tafel:

- houdt hij de benen stil
- bolt tot aan de tafel
- grijpt een pittenzakje

De leerling fietst verder en gooit het pittenzakje in de doos achter de stopstreep. Daarna keert hij terug en sluit achteraan zijn groep aan. De groep met de meeste pittenzakjes wint.

Wissel de groepen eens van plaats zodat ze met hun beide armen oefenen. Zet de dozen op het einde eventueel ook op een tafel om het makkelijker te maken.

