

# Les 2

## Bochten nemen

### Doel

De leerlingen nemen gecontroleerd ruime en korte bochten. Ze houden hun evenwicht en remmen gedoseerd.

### Tips

- Laat hen starten met ruime bochten. Zet de hindernissen daarna dichterbij elkaar zodat de bochten kleiner worden.
- De leerlingen kijken in de richting waar ze naartoe rijden, naar de volgende hindernis, en niet naar de hindernis waar ze rond rijden.
- Ze kijken met het hele hoofd, niet alleen met de ogen. Daardoor draaien borst en armen licht mee.

### Oefenen

## Slangen

### Spel

Je fietst op de speelplaats. De leerlingen volgen in een slang achter jou. Je neemt zoveel mogelijk bochten en fietst rond zoveel mogelijk hindernissen: een speeltuig, banken, bomen, ... Je kan ook een leerling op kop laten fietsen.



## Bochtenteller

### Materiaal

- stoepkrijt
- een fluitje
- timer

### Organisatie

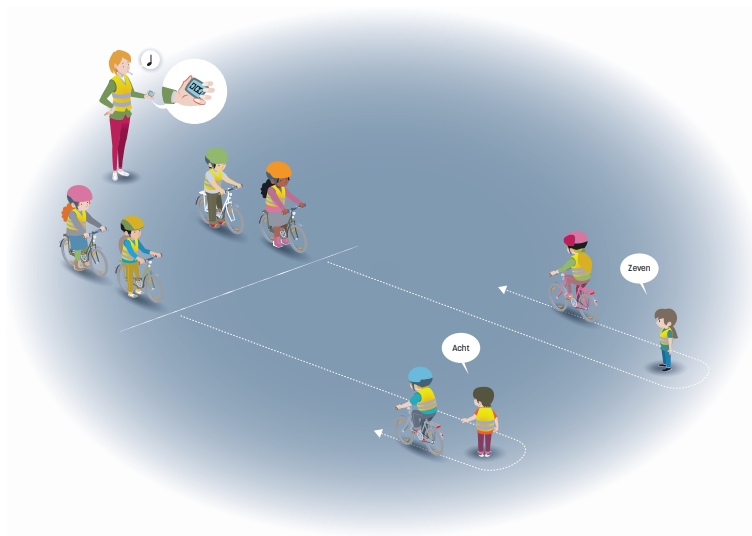
Teken een startstreep.

### Spel

Verdeel de leerlingen in 2 groepen. Elke groep staat in een rij achter de startstreep. Aan de andere kant van de ruimte, op ongeveer 15 meter, staat 1 leerling van elke groep.

Bij het fluitsignaal vertrekt de 1e leerling van elke groep. Hij fietst naar de overkant, draait rond de leerling van zijn groep en fietst terug naar de startstreep. Daar vertrekt de volgende leerling.

De 2 leerlingen aan de overkant tellen hoeveel fietsers er rond hen reden. Na 5 minuten fluit je af. De groep met de meeste bochten wint.

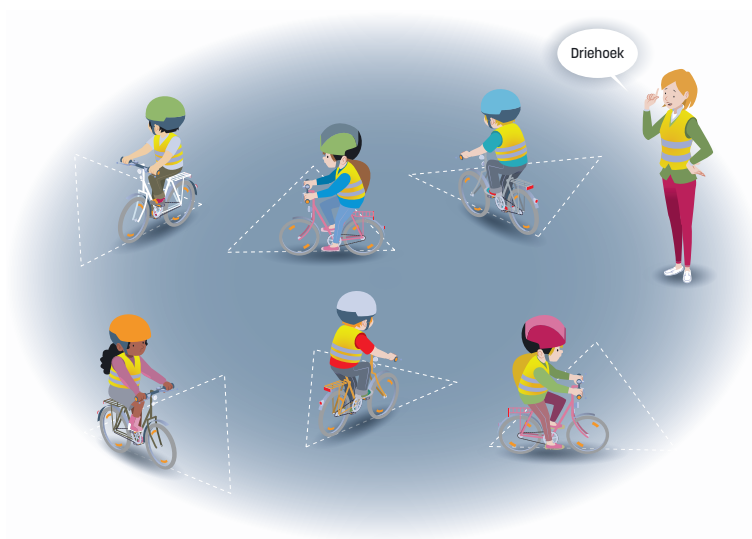


## Figuren fietsen

### Spel

De leerlingen fietsen vrij door de ruimte. Jij roept een geometrische vorm, zoals een driehoek, cirkel of vierkant. De leerlingen fietsen die vorm. Ze kiezen zelf hoe groot of klein ze die maken. Daarna fietsen ze opnieuw vrij rond tot je een nieuwe vorm roept.

Is een geometrische vorm moeilijk? Noem dan een voorwerp of plaats op de speelplaats, zoals een bank of de goal. De leerlingen fietsen ernaartoe, raken het aan en fietsen daarna opnieuw vrij rond.



# Onvoorzien remmen

## Doel

De leerlingen anticiperen op gevaar en remmen tijdig, ook bij onvoorzien remmen. Ze knijpen eerst de achterrem in en daarna geleidelijk de voorrem.

## Oefenen

### Cijferfietsen

#### Materiaal

een fluitje

#### Spel

Geef elke leerling een cijfer. Je kan hiervoor de klasnummers gebruiken. De leerlingen fietsen vrij door de ruimte. Bij een fluitsignaal zeg je een bewerking, bijvoorbeeld  $2 + 3$ . De leerling die het cijfer 5 heeft, stopt zo snel mogelijk.

De andere leerlingen fietsen verder en houden rekening met de stilstaande leerling. Bij een volgend fluitsignaal zeg je een nieuwe bewerking. Ga door tot alle leerlingen stilstaan.

#### Variatie

Bij  $2 + 3$  stopt niet alleen leerling 5, maar ook leerlingen 2 en 3.



### Noodstop

#### Materiaal

- stoepkrijt
- een fluitje

#### Organisatie

Teken een startstreep.

#### Spel

5 leerlingen staan naast elkaar klaar achter de startstreep. Bij het fluitsignaal fietsen ze naar de overkant. Bij een 2e fluitsignaal stoppen ze zo snel mogelijk.

Ze gebruiken daarvoor beide remmen.

Wie het verst doorrijdt, verliest de ronde.

Daarna starten de volgende 5 leerlingen.



## Muziek

### Materiaal

muziekspeler

### Spel

Zet muziek op terwijl de leerlingen door de ruimte fietsen. Zet je de muziek zachter, dan fietsen de leerlingen trager. Zet je de muziek luider, dan fietsen ze steeds sneller. Zet je de muziek helemaal af, dan stoppen de leerlingen zo snel mogelijk.

