

8. arm uitsteken

Als een fietser van richting gaat veranderen of uitwijkt, moet hij er zeker van zijn dat dit veilig kan. De fietser moet zijn voornemen tijdig duidelijk maken aan de andere weggebruikers. Omdat een fiets geen richtingaanwijzers heeft, doet hij dat door het uitsteken van de arm.

Enkel wanneer het uitsteken van de arm de veiligheid in het gedrang brengt (bijvoorbeeld op een beschadigd wegdek of waar men over of vlak naast tramsporen moet rijden) moet de fietser de arm niet uitsteken.

Leerdoelen

- De kinderen kunnen vlot met één uitgestoken arm fietsen (zowel rechtdoor fietsen als bochten nemen) zonder teveel van de route af te wijken.
- De kinderen kunnen tijdens het fietsen vlot de linker- en rechterarm uitsteken om een richtingverandering aan te geven zonder teveel van hun route af te wijken.

Oefeningen

8.1. Blokjes brengen

Verdeel de klas in 2 gelijkwaardige groepen die het tegen elkaar opnemen. De kinderen fietsen rechts van de tafels. Als ze de bak met blokjes kruisen, nemen ze een blokje en leggen het in de volgende bak. De groep die op het einde de meeste blokjes heeft, is de winnaar.

Tip

Zowel links als rechts oefenen.

Materiaal:

- 4 tafels
- 4 bakken
- 100 blokjes

Variatie:

De afstand tussen de bakken kleiner maken.

Variatie:

Verdeel de klas in 2 groepen die het tegen elkaar zullen opnemen. Daarna verdeel je die groepen nog eens in 2: een groep fietsers en een groep die tennisballen aangeeft. Bij het startschot vertrekt de 1ste fietser van elke groep, fietst tussen 2 rechte lijnen (40 cm uit elkaar) tot aan de eerste persoon met een tennisbal. Deze geeft de tennisbal aan zonder de lijn te overschrijden. Wanneer de fietser de tennisbal heeft aangenomen, probeert hij die in een emmer te gooien. Daarna fietst hij verder tot aan de volgende persoon met een tennisbal en herhaalt het vorige. Na een tijdje wisselen de kinderen en herhalen ze de oefening gedurende dezelfde tijd. De groep die op het einde de meeste tennisballen in de emmers heeft gegooid, is de winnaar.

Materiaal:

- 40 tennisballen
- 6 emmers



8.2. Nabootsen

De kinderen fietsen vrij over het terrein. De begeleider staat centraal en doet een bepaalde handeling voor. De kinderen bootsen deze na. Wanneer de begeleider fluit, wisselt de begeleider van handeling en moeten de kinderen die handeling opnieuw nabootsen. Mogelijke posities:

- linkerarm horizontaal uitsteken;
- rechterarm horizontaal uitsteken;
- linkerarm verticaal omhoog houden;
- ...

Materiaal:

Fluitje

Variatie:

De begeleider geeft enkel visuele signalen. De kinderen moeten goed kijken wanneer de begeleider de handeling wijzigt.

8.3. Fietsbasket

Verdeel de klas in 2 groepen. Bij het startschot, fietsen de kinderen rond een cirkel, nemen een balletje aan en gooien het balletje iets verderop in een mandje. De ploeg die op het einde de meeste balletjes in zijn mandje heeft liggen, is de winnaar.

Materiaal:

- 40 tennisballen
- 1 of 2 manden (emmers)

Variatie:

Zowel in wijzerzin als in tegenwijzerzin fietsen.



8.4. Blikgooien

Verdeel de klas in 2 gelijkwaardige groepen. Bij het startschot neemt de eerste speler een bal in de hand en fietst naar de tafel met blikjes. Wanneer de speler er voorbij rijdt, probeert hij zoveel mogelijk blikjes omver te werpen. Twee kinderen van elke groep staan bij de tafel met de blikjes en zetten de blikjes zo snel mogelijk terug. Pas wanneer de speler terug bij het startpunt is aangekomen, mag de volgende speler vertrekken. De groep die op het einde de meeste blikjes omver geworpen heeft, is de winnaar.

Materiaal:

- 10 tennisballen
- 40 blikjes

