

7. Bochten nemen

Bochten nemen is niet vanzelfsprekend. Een bocht naar rechts neem je zo scherp mogelijk, een bocht naar links zo ruim mogelijk.

Leerdoelen

- De kinderen kunnen met beide handen aan het stuur bochten naar links en naar rechts maken.

Oefeningen

7.1. Omloop

De kinderen volgen een traject met bochten naar links en naar rechts.

Ze rijden een slalom zonder de paaltjes te raken. Op het einde rijden ze haaks rond een grote kegel en fietsen ze opnieuw een slalom tussen de paaltjes zonder deze te raken.

Materiaal:

- Touwen of verkeerskegels
- Krijt
- 20 slalompaaltjes
- 1 kegel

Variatie:

- De bochten scherper maken en het tempo opdrijven.
- Zet de paaltjes dichterbij elkaar.
- Zet de paaltjes beurtelings naar links of rechts.



7.2. Figuurfietsen

De kinderen fietsen zo goed mogelijk allerlei figuren. Mogelijke figuren zijn:

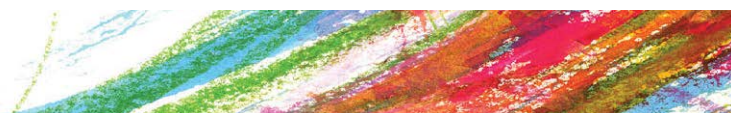
- Een spiraal, een lus
- De cijfers van 1 tot 10
- De eigen voornaam
- Een "acht"

Materiaal:

- Krijt
- 50 blokjes in de vorm van een 8

Variatie:

Sommige kinderen schrijven met de fiets een cijfer, letter of figuur en de anderen raden het cijfer, de letter of de figuur.



7.3. inhalen

De kinderen fietsen per 2 achter elkaar. Op het fluitsignaal haalt de achterste de eerste in (langs links bij eenmaal fluiten, langs rechts bij tweemaal fluiten).

Materiaal:

Fluitje

Variatie:

Laat de kinderen voor het uitwijken ook uitkijken of/en een arm uitsteken.

7.4. KRINGSLALOM

Verdeel de klas in 2 gelijkwaardige groepen: de fietsers en de niet-fietsers. De niet-fietsers vormen een kring met het gezicht naar de buitenkant. De fietsers vertrekken en moeten altijd voor het gezicht van de niet-fietsers fietsen. Op een bepaald moment draait de begeleider enkele kinderen om, zodat er een slalom ontstaat. Wanneer de begeleider kinderen blijft omdraaien, wijzigt de slalom voortdurend.

Variatie:

Verplaats de kinderen ook vooruit of achteruit.



7.5. GEKLEURDE CIKELS

Verdeel de klas in 5 groepjes. Elk groepje vormt een team en blijft samen gedurende de oefening. Op het parcours maak je cirkels met gekleurde kegels. Bij het startschot fietsen de kinderen kriskras door elkaar. Op het einde van deze oefening moeten de teams zowel in wijzerzin als in tegenwijzerzin rond de cirkels hebben gefietst.

Materiaal:

Gekleurde kegels

