

12. naast of achter elkaar fietsen

Individueel kunnen fietsen is niet hetzelfde als in groep kunnen fietsen. Dat laatste vraagt specifieke vaardigheden. Op een veilige manier naast en achter elkaar fietsen vraagt heel veel oefening. Afstand houden en anticiperen zijn uiterst belangrijk. Je moet immers rekening houden met wie voor en/of naast je fietst en tegelijkertijd moet je op het verkeer letten. Trek dus nooit zomaar met een groep kinderen het verkeer in, maar oefen de nodige specifieke vaardigheden eerst in een beschermde omgeving.

Leerdoelen

- De kinderen kunnen naast en achter een andere fietser fietsen.
- De kinderen weten hoe ze veilig in groep fietsen en kunnen dit toepassen wanneer ze gaan fietsen.

Oefeningen

12.1. schaduwfietsen

De kinderen fietsen met 2 achter elkaar. De eerste fietst een zelfgekozen parcours (eventueel tussen voorwerpen verspreid op het oefenterrein). De tweede fietser rijdt zo goed mogelijk in de schaduw van de eerste fietser. De eerste fietser moet er wel op letten dat hij niet te snel fietst en niet te brusk remt.

12.2. omloop

De kinderen fietsen met 2 naast elkaar op een omloop waarin evenwijdige lijnen (2m), bochten, een slalom verwerkt zijn. Aan het eindpunt draaien ze rond een kegel, wisselen ze van kant en fietsen ze terug naar het startpunt.

Materiaal:

- Touwen
- Kegels
- Slalompaaltjes

Variatie:

De kinderen fietsen met 2 naast elkaar en geven elkaar een hand op zadelhoogte, op schouderhoogte, zo hoog en zo lang mogelijk (zowel links als rechts oefenen).



12.3. Levende poortjes

Verdeel de klas in groepen van 3 kinderen. De kinderen fietsen per 2, vrij traag rechtdoor. Ze geven elkaar hoog boven hun hoofd een hand en fietsen tegelijkertijd zo ver mogelijk van elkaar zodat er een poort ontstaat. De derde fietser fietst onder de poort door.

Variatie:

Laat de derde fietser in de andere richting fietsen zodat deze de poort tegemoet fietst.



12.4. Dichterbij

Verdeel de klas in 2 groepen. De groepen fietsen in een cirkel in tegengestelde richting. Wanneer ze elkaar tegenkomen proberen ze zo dicht mogelijk naar elkaar te rijden.

