

## 5. Richtig houden

Op de openbare weg worden fietsers vaak gedwongen op een smalle strook te rijden. Het is dus belangrijk dat kinderen richting leren houden zodat ze zich vlot op een smalle strook kunnen verplaatsen zonder hun evenwicht te verliezen.

### Leerdoelen

- De kinderen kunnen vlot en stabiel rechtdoor fietsen zonder te veel van hun richting af te wijken.
- De kinderen kunnen sneller en trager fietsen zonder te veel van hun richting af te wijken.
- De kinderen kunnen richting houden op een onregelmatige ondergrond.

### Oefeningen

#### 5.1. Dartsfietsen

Verdeel de klas in 2 gelijkwaardige groepen die het tegen elkaar gaan opnemen. Bij deze oefening is het de bedoeling dat de leerlingen gaan fietsen op een smalle strook van 10 meter lang en 50 cm breed. Deze strook is in de lengte verdeeld in 5 stroken van 10 cm. De leerlingen proberen te fietsen in de middelste strook (3de strook). Wanneer ze in de 2de en 4de strook fietsen krijgen ze 2 strafpunten, wanneer ze in de 1ste en de 5de strook fietsen krijgen ze 3 strafpunten. De ploeg met de minste strafpunten is de winnaar.

#### Materiaal:

Twee stroken van 10 meter lang en 50 cm breed, in de lengte verdeeld in 5 stroken van 10 cm.



## 5.2. OMLOOP

Een parcours dat bestaat uit:

- Cirkels verbonden door rechte lijnen. Wanneer de fietsers aan een cirkel komen, stappen ze zo snel mogelijk links van hun fiets af en binnen de cirkel rechts terug op. Daarna vervolgen ze het parcours.
- Kromme lijnen
- Poortjes in een rechte lijn om onderdoor te fietsen
- Wiplank
- Brugje

### Tip

Stel het parcours zo op dat je de leerlingen in de 2 richtingen kan laten vertrekken.

### Materiaal:

- Vooraf uitgestippeld traject
- Krijt, koorden, rood-wit lint
- 6 stokken +/- 1,5 m hoog
- 6 voeten zodat de stokken blijven staan

### Variatie:

Langs de rechte lijnen staan tafels met voorwerpen op. Wanneer de leerlingen erlangs rijden, moeten ze goed uitkijken en proberen om zoveel mogelijk voorwerpen te memoriseren.

