

4. Vertragen, remmen en stoppen

Vooral in noodsituaties moet je goed en snel kunnen reageren en stoppen. Remmen (zowel geleidelijk als hard remmen) doe je tegelijk met de voor- en achterrem. Enkel met de achterrem remmen is minder efficiënt omdat je dan minder vlug kan stoppen. Als je enkel met de voorrem remt, kan het achterwiel omhoog springen en kan je over het stuur naar voren vliegen.

Leerdoelen

- De kinderen kunnen (krachtig) remmen en behouden de controle over de fiets.
- De kinderen beheersen hun remmen zodat ze op een bepaalde plaats tot stilstand komen.

Oefeningen

4.1. Discofietsen

De kinderen fietsen vrij rond op muziek. Als de muziek luider of zachter staat, fietsen ze sneller of trager. Op een fluitsignaal van de begeleider moeten ze onmiddellijk remmen en de rechervoet aan de grond zetten. Wanneer de begeleider opnieuw fluit, vertrekken de kinderen terug vanuit die houding.

Materiaal:

- Radio (cassettespeler, CD-speler)
- Fluitje

4.2. Dozengeheim

De kinderen fietsen door elkaar. Overal staan dozen met een voorwerp in. De kinderen moeten zoveel mogelijk voorwerpen onthouden. Ze moeten bij elke doos vertragen, remmen en stoppen. Op het einde van het spel proberen ze samen zoveel mogelijk voorwerpen op te sommen.

Materiaal:

- Voorwerpen
- Dozen

4.3. Pap-traag-stop

Verdeel de klas in 2 gelijkwaardige groepen: de fietsers en de stappers. Elke fietser heeft zijn stapper.

De stappers lopen rond op het terrein. De fietsers volgen hen zo goed mogelijk en proberen steeds 2 tot 3 meter tussenruimte te houden. Wanneer de stappers sneller gaan, volgen de fietsers, wanneer de stappers trager gaan, vertragen de fietsers. Wanneer de stappers stoppen, stoppen de fietsers ook.





4.4. Lijnfietsen

Verdeel de klas in 2 gelijkwaardige groepen. Binnen elke groep wordt er beurtelings gefietst. De eerste fietser van elke groep vertrekt enkele meters voor de eerste lijn en probeert om zo traag en zo recht mogelijk naar de andere kant te rijden (niet stilstaan). Wanneer de begeleider na bijvoorbeeld 10 sec. het fluitsignaal geeft, moeten de fietsers onmiddellijk stoppen en krijgen ze het puntentotaal overeenkomstig met het vak waarin hun voorwiel zich bevindt. De groep die op het einde van de oefening de meeste punten bij elkaar heeft, wint.

Materiaal:

- Teken evenwijdige krijtlijnen, bv. om de meter, met cijfers in dalende volgorde bij elke lijn, bv. 5-4-3-2-1-0.
- Fluitje

4.5. Ringen nemen

De leerlingen fietsen in een grote cirkel. Een begeleider geeft een ring aan die ze rond een kegel moeten gooien.

Materiaal:

- Ringen
- Kegels

4.6. OMLOOP

De kinderen fietsen een omloop, waar op verschillende plaatsen kegels in verschillende kleuren zijn geplaatst. Als de kinderen een gele (oranje) kegel voorbijrijden, moeten ze vertragen, bij een groene kegel versnellen en bij een rode kegel stoppen. Op de omloop liggen ook blokjes die een smalle doorgang vormen. De kinderen komen traag aangereden en proberen tussen de blokjes door te geraken zonder te trappen (met de trappers in de middelste stand) en zonder de blokjes te raken.

Materiaal:

- Kegels in verschillende kleuren
- 50 blokjes

