

3. Vertrekken

In het verkeer is het van belang dat de fietser zich voorzichtig op de rijbaan of het fietspad begeeft, uitkijkt of hij dit veilig kan doen (rekening houdend met het naderend verkeer) en in één vloeiende beweging vertrekt.

De veiligste en gemakkelijkste manier om te vertrekken is de fiets tussen beide benen plaatsen, één pedaal op de hoogste stand zetten, een voet erop plaatsen en een duw geven. Vervolgens de andere voet op het tweede pedaal plaatsen om de tweede duw te geven, enz.

Leerdoelen

- De kinderen kunnen in een vloeiende beweging vertrekken.

Oefeningen

3.1. Fietsendans

Wanneer de muziek start, stappen de kinderen langs de rechterkant van de fiets op. Ze rijden rechtdoor met een aantal fietsers naast elkaar. Als de muziek stopt, zetten ze één voet (zowel links als rechts oefenen) op de grond en stappen ze langs de rechterkant van de fiets af. Wanneer de muziek opnieuw begint, vertrekken de kinderen opnieuw.

Materiaal:

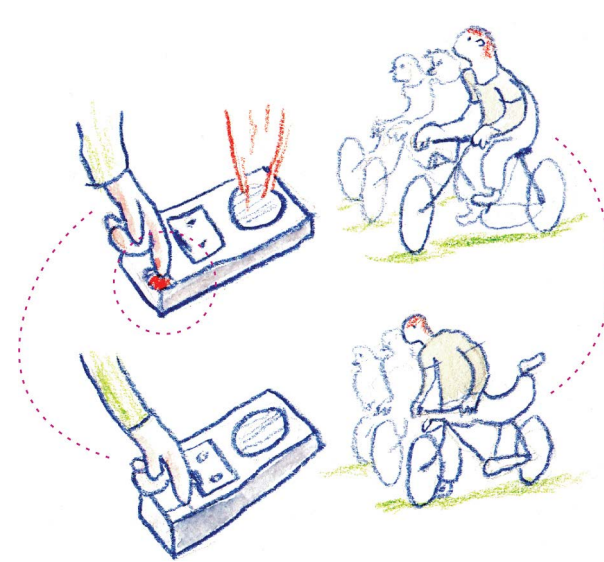
Radio (cassettespeler, Cd-speler) – indien niet aanwezig: fluitje als alternatief

Variatie:

De kinderen houden de fiets links van het lichaam. Ze plaatsen een voet langs weerszijden van de fiets (fiets tussen de benen), zetten het linkerpedaal omhoog en vertrekken met de linkervoet op deze pedaal. Ze fietsen tot aan de eerste kegel en stappen daar langs rechts van de fiets. Ze stappen met de fiets links van zich tot aan de volgende kegel, stappen daar opnieuw op en zo verder. Op het einde fietsen ze terug naar de groep.

Materiaal:

10 kegels



3.2. Startje

De kinderen stappen allemaal langs rechts op de fiets en vertrekken naargelang het geluidssignaal dat de begeleider geeft. Mogelijke geluidssignalen zijn:

- Eenmaal fluiten is 'eerst bellen en dan vertrekken'.
- Tweemaal fluiten is 'eerst helemaal rond de fiets stappen en dan vertrekken'.
- Driemaal fluiten is 'eerst je naam roepen en dan vertrekken'.

Materiaal:

Fluitje

Variatie:

In plaats van auditieve signalen kan de begeleider ook visuele signalen geven of met kleuren werken.

3.3. Gok de tijd

De kinderen stappen langs de rechterkant van de fiets op en vertrekken wanneer de begeleider het startschot geeft. Ze fietsen kriskras door elkaar. Als ze denken dat er een halve minuut voorbij is, stoppen ze en stappen ze langs de rechterkant van de fiets af. Wie het dichtst bij de halve minuut stopt, is de winnaar.

Materiaal:

- Chronometer
- Fluitje

3.4. Steppen met de fiets

De kinderen staan in een grote cirkel met de fiets langs de linkerkant van het lichaam. De kinderen plaatsen hun linkerbeen op het rechterpedaal en huppen met het rechterbeen verder.

