



TIP

Bij deze oefeningen vind je tips voor leerlingen met leerproblemen. Ze staan telkens in de gele kaders.

Met dank aan Het Raster



HET RASTER vzw
BEGELEIDING RONDOM AUTISME

TIP

Laat de ouders weten dat je rond fietstraining werkt. Zo kunnen ze de vaardigheden op dezelfde manier inoefenen en krijgen de leerlingen zowel op school als thuis dezelfde informatie.

Gebruik hiervoor de ouderbrief die je vindt op verkeerschool.be.

1. Met de fiets aan de hand stappen

Doel:

De leerlingen kunnen met de fiets aan de hand stappen en hem onder controle houden (in evenwicht houden en richting geven).

De juf zegt ...

Materiaal:

Geen extra materiaal

Organisatie:

Geen organisatie vooraf

Spel:

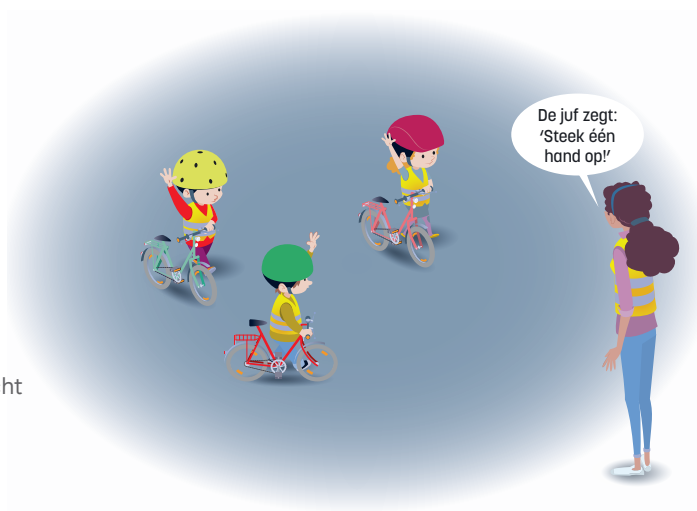
De leerlingen staan naast hun fiets met hun fiets aan de hand. Leg uit dat je hen opdrachten gaat geven, maar dat ze deze alleen mogen uitvoeren als je voor de opdracht zegt: 'De juf/meester zegt':

- 'Steek één hand omhoog.'
- 'Stap in een rondje met je fiets.'
- 'Til je fiets op.'
- ...

Maar als je hen een opdracht geeft zonder dat je eerst zegt 'de juf/meester zegt', dan mogen ze deze opdracht niet uitvoeren. De leerlingen die deze opdracht dan wel uitvoeren, vallen af.

TIP

- Zorg ervoor dat ze de fiets op een constante afstand van zich laten rijden.
- Ze mogen daarbij niet naar hun fiets kijken, maar wel naar het punt waar ze naartoe gaan.



TIP

Laat leerlingen met leerproblemen de oefening eerst observeren.

Tik-tak-boem

Materiaal:

balletje, blinddoek

Organisatie:

Geen organisatie vooraf

Spel:

Eén leerling staat geblinddoekt bij jou. De andere leerlingen staan verspreid op de speelplaats met de fiets aan de hand. Eén van de leerlingen krijgt een balletje. Als je 'start' zegt, geven de leerlingen het balletje aan elkaar door terwijl ze rondstappen met hun fiets. De geblinddoekte leerling zegt: 'tik, tak, tik, tak ...'. Op een willekeurig moment mag hij 'boem' zeggen. De leerlingen die op dat moment het balletje vast heeft, verliest en neemt de plaats in van de geblinddoekte leerling.



Rekkertjesrace

Materiaal:

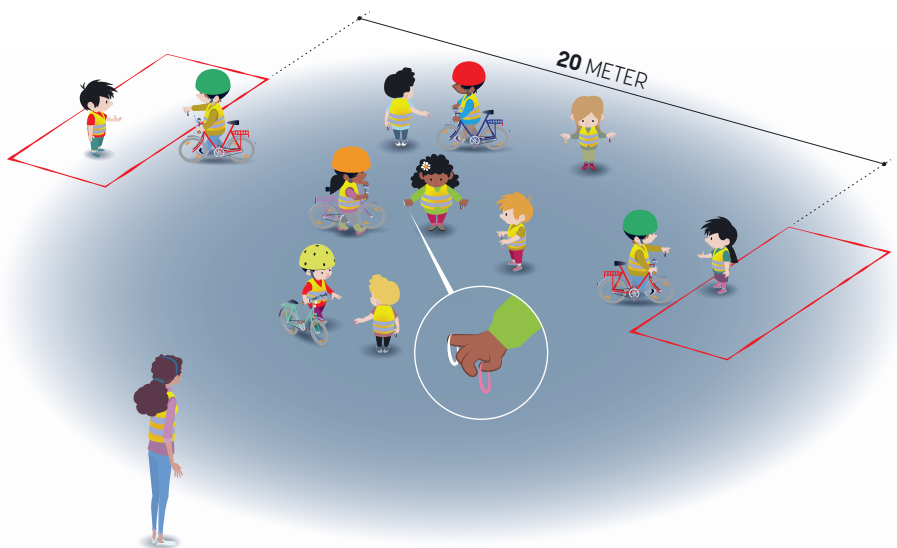
rekkertjes, stoepkrijt

Organisatie:

Teken met krijt twee rechthoeken op de grond op 20 meter van elkaar. Dit zijn de kampen.

Spel:

Duid vijf leerlingen aan als standbeeld en geef ieder standbeeld een aantal rekkertjes mee. Verspreid de



standbeelden over de ruimte op minstens vijf meter van elkaar. De overige leerlingen verdeel je in twee ploegen tegenover elkaar. De standbeelden staan dus tussen de ploegen in. Eén leerling van beide ploegen blijft in het kamp, hij gaat de rekkertjes ontvangen van zijn ploeggenoten. De andere leerlingen stappen met de fiets aan de hand naar een standbeeld en krijgen een rekkertje. Dat rekkertje brengen ze naar 'de ontvanger' van hun ploeg die in hun kamp staat en vertrekken daarna naar een volgend standbeeld. Tijdens het halen en brengen mogen de leerlingen elkaar niet raken. Gebeurt dit wel, dan brengen ze hun rekkertje naar jou en telt het punt niet. De ploegen proberen zoveel mogelijk rekkertjes te verzamelen binnen de vijf minuten.

Fietsestafette

Materiaal:

6 kegels, stoepkrijt, 2 houten balkjes, fluitje en 2 doosjes (bv. botervlootje)

Organisatie:

Teken twee lijnen op vijftien meter van elkaar. Teken voor elke groep een rechte lijn, zet de kegels klaar en leg de balkjes.

Spel:

Verdeel de klas in twee groepen. De helft van elke groep gaat achter de startstreep staan met de fiets aan de hand, de andere helft zet zich aan de overkant achter de streep. De eerste leerlingen achter de startstreep hebben een doosje op hun zadel liggen. Op het fluitsignaal vertrekken deze twee leerlingen en leggen ze het parcours af zonder dat het doosje valt. Valt dit toch dan moeten ze opnieuw beginnen. Als ze aan de overkant aankomen, geven ze het doosje door aan de eerste leerling van hun groep. Deze leerling zet het doosje op zijn zadel en legt op zijn beurt het parcours (in de andere richting) af. Zo gaat het spel verder tot alle leerlingen het parcours hebben afgelegd. De groep die het snelst was, is gewonnen.



Met de fiets in de hand kom je door het ganse land

Materiaal:

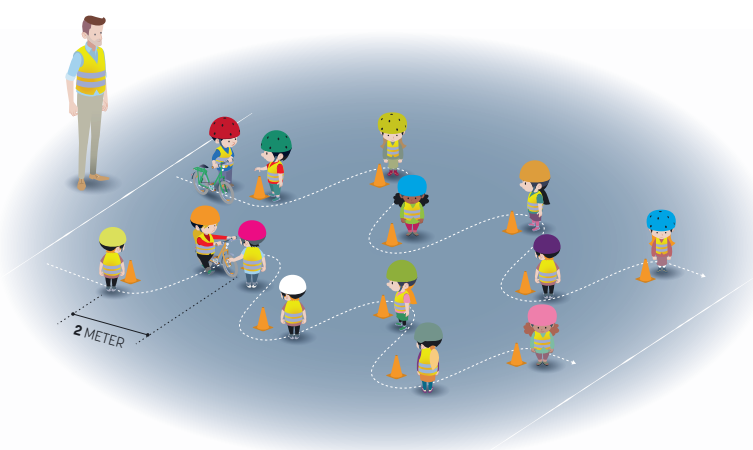
20-tal kegels, stoepkrijt

Organisatie:

Teken een startlijn en zet om de twee meter van deze startlijn geschrinkt een kegel. Doe dit voor de beide groepen.

Spel:

Verdeel de klas in twee groepen. Zet de leerlingen aan de kegels en laat één leerling per groep aan de startlijn starten met de fiets aan de hand. De leerlingen moeten aan de overkant geraken door de fiets door te geven. De achterste leerling heeft de fiets vast aan de rechterkant van hem. Vervolgens stapt hij tot aan de linkerkant van de leerling voor hem en geeft hem de fiets door. De leerling die nu de fiets heeft, geeft hem door via de rechterkant van de leerling voor hem. Zo gaat het verder tot de leerlingen in dit treintje tot aan de overkant van de ruimte zijn. De groep die eerst met de fiets aankomt heeft gewonnen.



2. Opstappen en vertrekken

Doel:

De leerlingen kunnen door middel van snelheid en evenwicht opstappen en vertrekken op de fiets zonder opnieuw een voet aan de grond te moeten zetten.

TIP

- Zorg ervoor dat de leerlingen hun afduwpedaal omhoog en een beetje naar voor zetten om bij een eerste trap voldoende snelheid te kunnen halen.
- Laat ze voor zich uitkijken naar de richting waar ze naartoe willen rijden en dus niet naar hun stuur.



TIP

Voor sommige leerlingen zijn aanrakingen moeilijk. Je kan dan een bank naast de afgebakende zone zetten. Een leerling die getikt is, gaat naast de bank staan. Hij stapt 2x eerst met zijn ene been en dan met zijn andere been over de bank, net zoals je op een fiets zou stappen.

Tikkertje fiets

Materiaal:

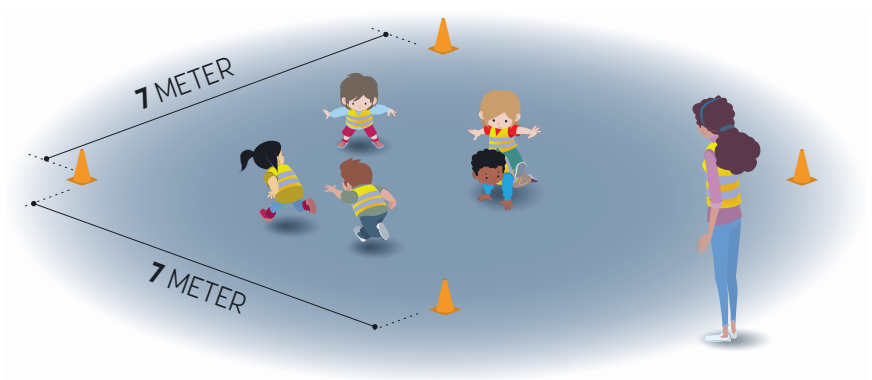
4 kegels

Organisatie:

Zet de vier kegels in een vierkant van zeven op zeven meter.

Spel:

De leerlingen spelen een tikspel binnen de vier kegels. Je duidt een tikker aan die bij jou komt staan. De rest van de leerlingen verspreiden zich over het speelveld. Als je start zegt, mag de tikker in het speelveld gaan en andere leerlingen aantikken. Als een leerling aangetikt is, moet hij op handen en knieën gaan zitten. Andere leerlingen kunnen hem bevrijden door op zijn rug te gaan zitten en terug af te stappen. De tikker mag geen leerling aantikken die op de rug van een andere leerling zit. Het spel stopt als alle leerlingen aangetikt zijn.



Wisselende opstap

Materiaal:

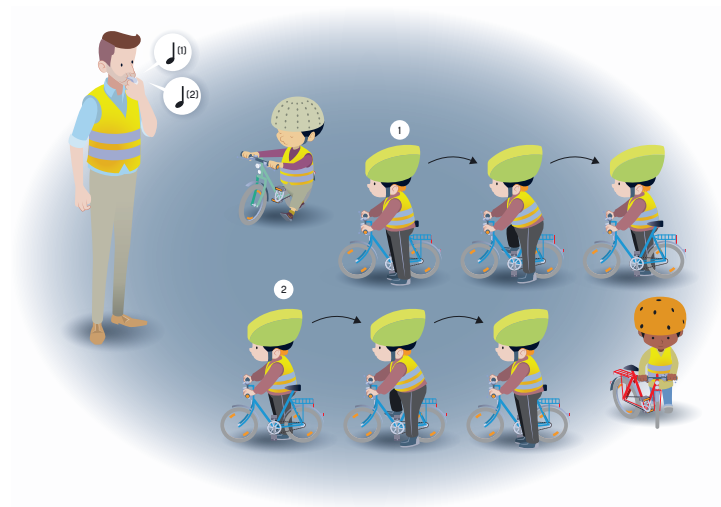
fluitje

Organisatie:

Geen organisatie vooraf

Spel:

Alle leerlingen stappen willekeurig rond met hun fiets aan de hand in de ruimte. Bij het fluitsignaal stappen de leerlingen op hun fiets, zetten zich even op hun zadel en stappen langs de andere kant weer af. Ze staan nu aan de andere kant van hun fiets. Ze stappen opnieuw rond in de ruimte. Bij het volgende fluitsignaal stappen de leerlingen opnieuw op en langs de andere kant af. Deze opdracht kan je enkele keren herhalen.



Opdrachtenspel

Materiaal:

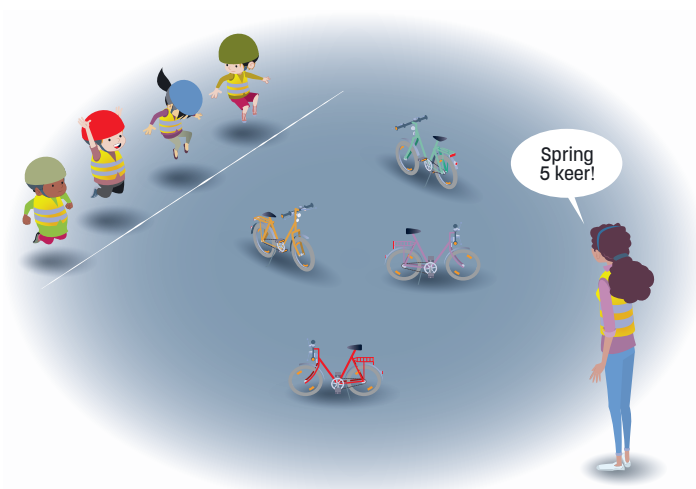
stoepkrijt, fluitje

Organisatie:

Teken de startstreep en verspreid de fietsen over de ruimte.

Spel:

De leerlingen staan naast elkaar achter de startstreep. Je geeft de leerlingen nu een korte opdracht zoals: spring vijf keer op en neer, ga zitten, draai drie keer rond ... Wanneer de kinderen de opdracht hebben uitgevoerd, lopen ze naar hun fiets en rijden ze vrij rond.



Op het fluitsignaal stoppen de leerlingen, stappen af, zetten of leggen hun fiets neer en gaan weer achter de startstreep staan voor een volgende opdracht.

Variant:

Neem telkens één fiets weg. Wie niet op een fiets zit na de opdracht valt af.



Hoepelverovering

Materiaal:

evenveel hoepels als leerlingen, fluitje

Organisatie:

Verspreid de hoepels over de ruimte.

Spel:

De leerlingen fietsen tussen de hoepels. Op het fluitsignaal, stoppen de leerlingen, stappen van hun fiets, zetten hem op zijn staander en gaan met twee voeten in een hoepel staan. Er mag maar één leerling in een hoepel staan. Je neemt telkens een hoepel weg. De leerling die niet in een hoepel staat, valt af.



Opstaprace

Materiaal:

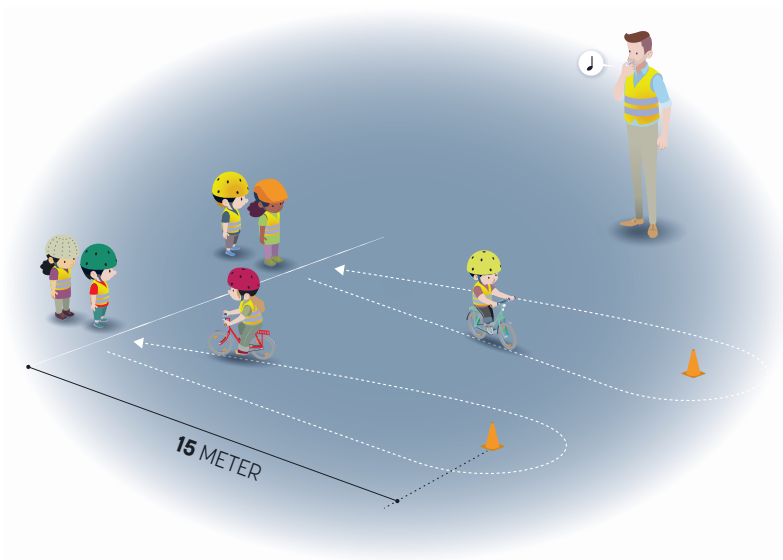
2 kegels, stoepkrijt, fluitje

Organisatie:

Teken een startstreep en zet op vijftien meter van de startstreep twee kegels.

Spel:

Je verdeelt de leerlingen in twee groepen en die gaan achter elkaar aan de startstreep staan. De eerste twee leerlingen vertrekken met de fiets op het fluitsignaal. Ze fietsen rond de kegel die aan de andere kant van de ruimte staat en terug naar de startstreep. Daarna stapt de volgende leerling op zijn fiets en vertrekt. De snelste groep is gewonnen.



3. Rechtdoor rijden

Doel:

De leerlingen kunnen een rechte lijn aanhouden zonder naar links en rechts te slingeren.

TIP

- Besteed aandacht aan een goede zithouding: bal van de voet op de pedalen, romp lichtjes voorovergebogen en ontspannen armen.
- Laat ze zich focussen op een bepaald punt in de ruimte voor hen.

Prenten kijken

Materiaal:

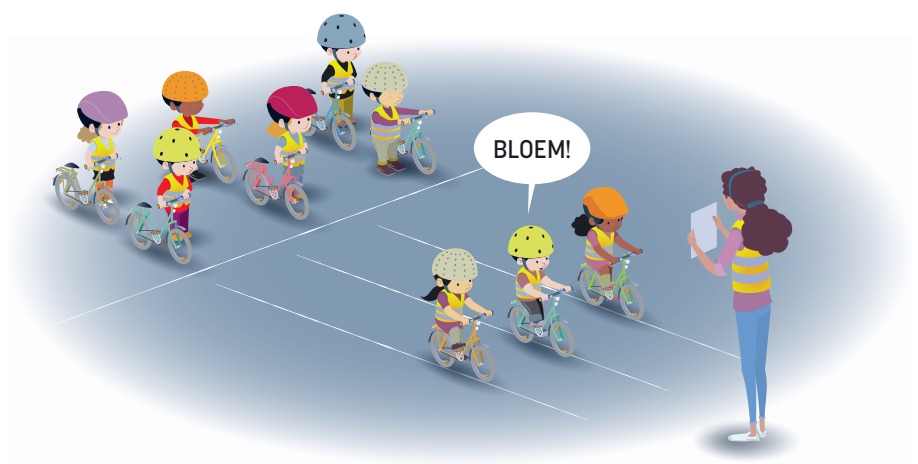
verschillende grote afbeeldingen, stoepkrijt

Organisatie:

Teken een startstreep en drie rechte stroken.

Spel:

Verdeel de leerlingen in drie groepen. Ze gaan achter de startstreep staan met hun fiets. De eerste leerling van elke groep rijdt rechtdoor. Op een bepaald moment toon je een afbeelding. De leerlingen roepen zo snel mogelijk wat ze zien op de prent. Nadien keren ze terug naar de startlijn en zijn de volgende leerlingen aan de beurt.



Smalle doorgang

Materiaal:

stoepkrijt, fluitje

Organisatie:

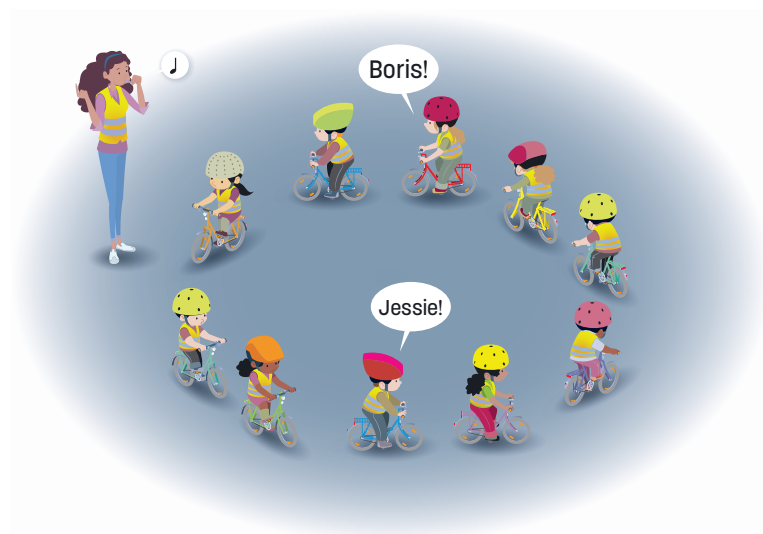
Teken een startstreep.

Spel:

Verdeel de leerlingen in twee groepen. Eén groep gaat met de fiets achter de startstreep staan. De andere leerlingen gaan in twee rijen tegenover elkaar staan (op vijf meter afstand) en vormen zo een doorgang voor de fietsers. De fietsers rijden rechtdoor tussen de leerlingen en draaien op het einde terug naar de startstreep. Bij elk fluitsignaal

moeten de leerlingen die de doorgang vormen één stap naar voor zetten zodat de doorgang telkens smaller wordt. Daarna wisselen de leerlingen van rol.

Namen noemen



Materiaal:

fluitje

Organisatie:

Geen organisatie vooraf.

Spel:

De leerlingen fietsen door elkaar in de ruimte. Op het fluitsignaal gaan ze allemaal achter elkaar in een cirkel rijden. Als je nog een keer fluit, kijkt elke leerling voor zich en noemt de naam van de leerling die voor hem fietst. Als je nog een keer fluit, fietsen de leerlingen opnieuw door elkaar. De opdracht kan je verschillende keren herhalen.

Leider nabootsen



Materiaal:

stoepkrijt

Organisatie:

Teken een rechte lijn op een willekeurige plaats in de ruimte.

Spel:

Rijd met de leerlingen door de ruimte, jij op kop. Wanneer je over de rechte lijn rijdt, doe je iets voor (bijvoorbeeld recht op de trappers staan, zwaaien met een hand, fietsbel laten rinkelen ...). De leerlingen doen op de rechte lijn na wat jij doet. Je kan ook de taak van 'leider' eens overlaten aan een leerling.

Gebaren maken

Materiaal:

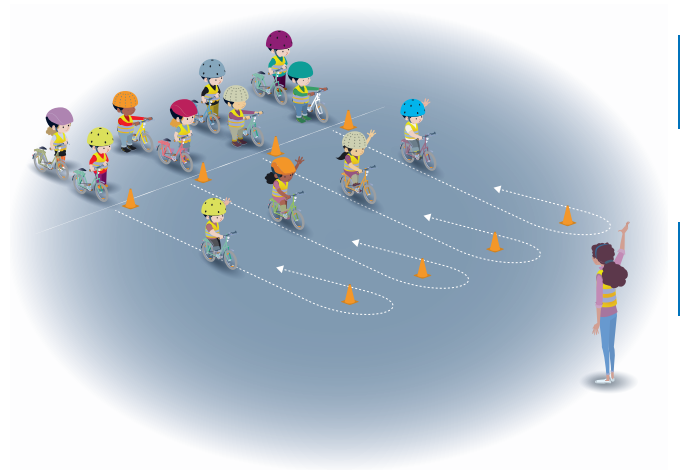
stoepkrijt, 8 kegels

Organisatie:

Teken een startstreep en zet bij elke groep een kegel. Vijftien meter verder zet je opnieuw een kegel.

Spel:

Verdeel de klas in vier groepen. Jij gaat aan de overkant staan, achter de kegels, waar de leerlingen je goed kunnen zien. De eerste leerling van elke groep vertrekt en fietst rechtdoor. Wanneer je iets voordoet (een hand in de lucht steken, neus aanraken, zwaaien ...) doen de leerlingen jou na terwijl ze goed rechtdoor blijven fietsen in de richting van de kegel. Als ze aan de kegel zijn, keren ze terug naar de startstreep en dan kunnen de volgende leerlingen vertrekken.



TIP

Voor sommige leerlingen is het nog moeilijk om hun stuur met 1 hand los te laten. Laat ze dan benoemen welk lichaamsdeel jij aanduidt of bv. hoeveel vingers je omhoog steekt.

4. Over oneffen terrein rijden



TIP

Leerlingen die zich onzeker voelen, kan je eerst met de fiets aan de hand laten stappen over de verschillende materialen en ondergronden.

TIP

Het is belangrijk dat de leerlingen een overzicht behouden van de omgeving om tijdig in te kunnen spelen op de verandering van de ondergrond.

Doel:

De leerlingen blijven stuurvast en raken niet uit balans als ze over een oneffen terrein rijden.

Fietscross

Materiaal:

Geen extra materiaal.

Organisatie:

Geen organisatie vooraf.

Spel:

Fiets op de speelplaats en laat alle leerlingen in een slang achter jou fietsen. Neem zoveel mogelijk hindernissen: rijd over allemaal oneffenheden die zich op de speelplaats bevinden. Eventueel kan je eens een leerling op kop laten rijden.



Op ontdekking

Materiaal:

fluitje

Organisatie:

Geen organisatie vooraf.

Spel:

De leerlingen fietsen rond op de speelplaats en krijgen de opdracht om zoveel mogelijk oneffenheden op te zoeken. Jij fietst ook rond. Wanneer je fluit, gaan de leerlingen achter jou in een slang fietsen. Bij het tweede fluitsignaal fietsen de leerlingen opnieuw over het hele terrein. Fluit opnieuw en roep de naam van een leerling. De andere leerlingen zoeken de leerling op en gaan in een slang achter hem fietsen.



Hoepelteller

Materiaal:

7 hoepels, fluitje

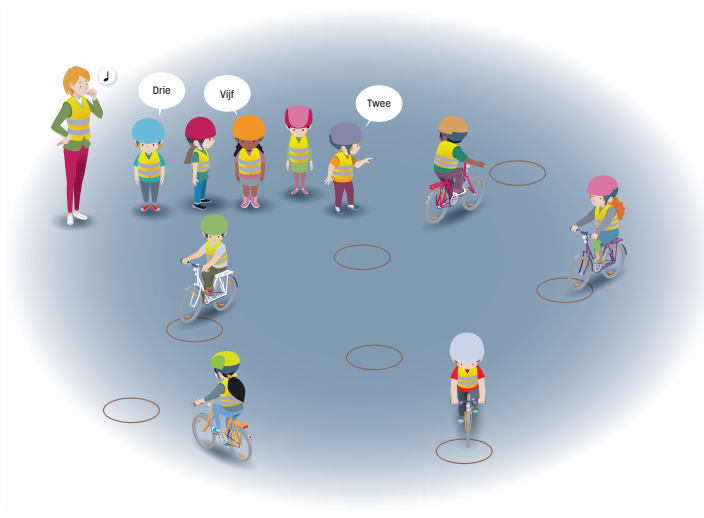
Organisatie:

Verspreid de hoepels over de ruimte op minimum drie meter van elkaar.

Spel:

Verdeel de leerlingen in duo's. Eén leerling van elk duo heeft een fiets, de andere leerling staat aan de kant bij jou. Op het fluitsignaal beginnen de leerlingen te fietsen. Ze moeten nu over zoveel mogelijk hoepels rijden. De leerlingen die aan de kant staan, tellen hoe vaak hun

partner over een hoepel rijdt. Na 2 minuten fluit de leerkracht af en wisselen de groepen om. Het duo dat op het einde de hoogste som heeft, heeft gewonnen.



Kingcross



Materiaal:

6 hoepels, fluitje

Organisatie:

Leg de hoepels verspreid op ongeveer 2 meter van elkaar.

Spel:

Maak met de leerlingen een kring met een diameter van ongeveer 15 meter rond de hoepels. Vier leerlingen staan niet mee in de kring, maar staan met hun fiets in het midden. De leerlingen in de kring fietsen door elkaar, zonder dat ze over een hoepel fietsen. De fietser die een voet op de grond zet, valt af. Wanneer je fluit, zetten de leerlingen van de kring een stap naar voor, zodat hij kleiner wordt. Nadien wisselen de rollen om.

Waterrace

Materiaal:

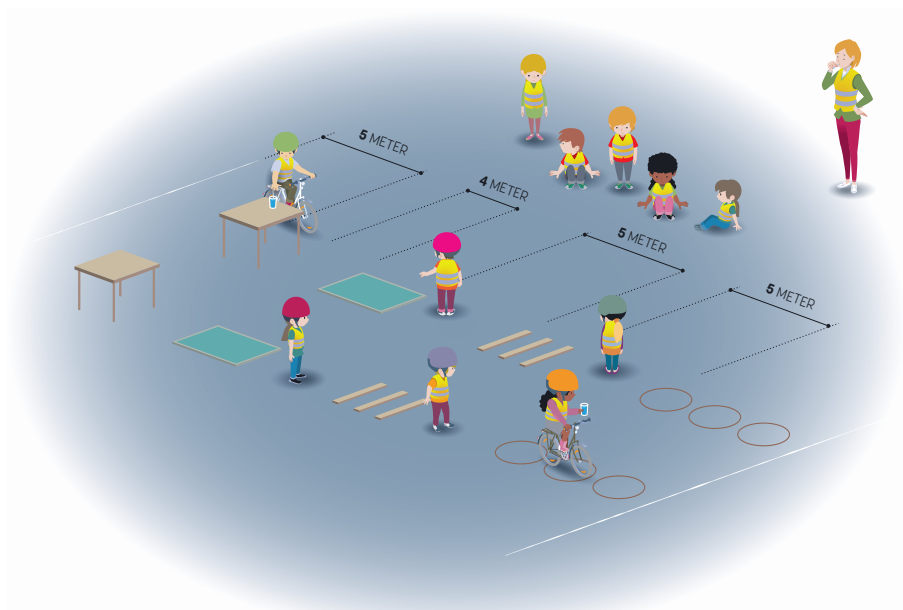
stoepkrijt, twee tafels, twee beertjes met water, twee turnmatten, 6 platte planken, 6 hoepels, fluitje

Organisatie:

Teken een start- en stopstreep op 20 meter van elkaar. Zet op 5 meter van de startstreep de tafel met de beker met water op. Leg op 4 meter van de tafel de turnmat en op 5 meter van de turnmat de planken. Leg op 5 meter van de laatste plank de drie hoepels.

Spel:

Verdeel de leerlingen in groepen van 3. Twee ploegen zetten zich klaar aan de start, de andere ploegen supporter. Van de eerste twee ploegen gaat er één leerling met de fiets klaarstaan achter de startstreep, de volgende leerling achter de turnmat en de derde leerling achter de stokken. Op het fluitsignaal fietst de eerste leerling tot aan de tafel, neemt het beertje op en fietst tot bij de tweede leerling. De tweede neemt de fiets en het beertje over en fietst tot bij de derde leerling. De derde leerling doet hetzelfde en fietst tot over de eindstreep. De ploeg waarvan er nog het meeste water in het beertje zit, heeft gewonnen.



5. Evenwicht houden/ traag rijden

Doel:

De leerlingen kunnen hun evenwicht behouden tijdens het fietsen, ook in situaties waar ze trager moeten rijden.

TIP

- Laat de leerlingen ver voor zich uitkijken, naar het doel waar ze naartoe willen fietsen.
- Bij het traag rijden, is het belangrijk dat ze gedoseerd leren remmen. Dat wil zeggen: je begint zacht te remmen en dan steeds harder en harder.
- De leerlingen moeten soepel en ontspannen op het zadel zitten.

Peddelen

Materiaal:

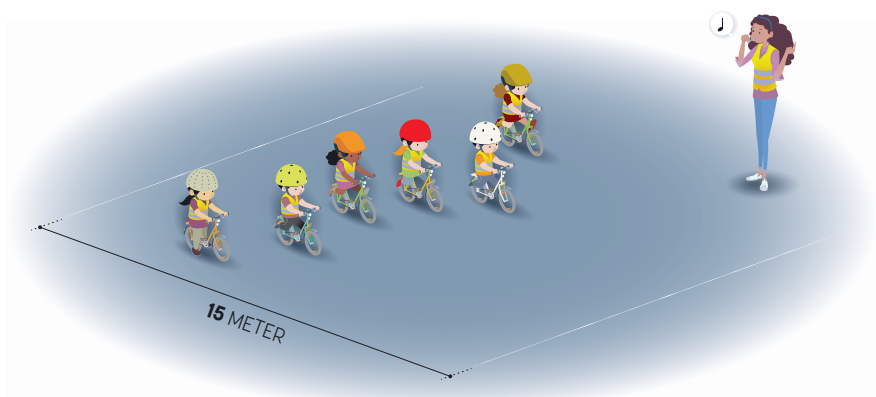
stoepkrijt, fluitje

Organisatie:

Teken de start- en eindstreep op vijftien meter van elkaar.

Spel:

Alle leerlingen wachten met hun fiets achter de startstreep. Op jouw fluitsignaal mogen ze beginnen fietsen. Op het volgende fluitsignaal laten ze hun pedalen los en 'peddelen' ze verder (met de voeten op de grond zoals met een loopfiets). Als je dan nog eens fluit mogen ze terug fietsen. Ze moeten proberen om zo snel mogelijk over de eindstreep te geraken.



Uitbolbaan

Materiaal:

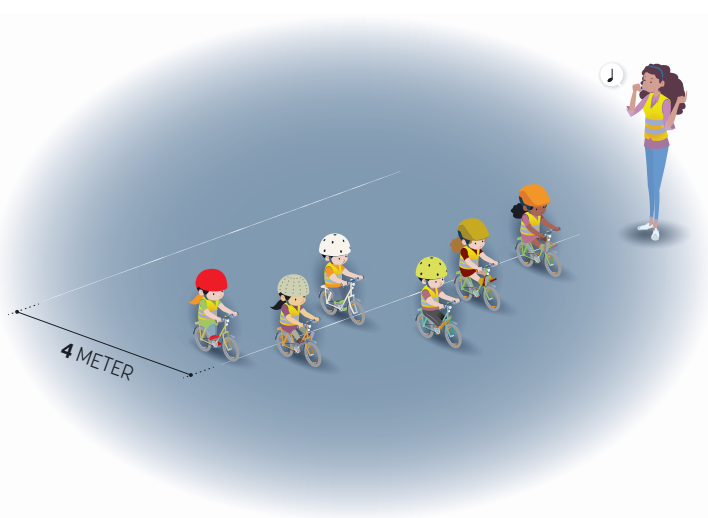
stoepkrijt, fluitje

Organisatie:

Teken een startstreep en vier meter verder een stopstreep.

Spel:

De leerlingen starten op het fluitsignaal met fietsen. Als ze ter hoogte van de stopstreep komen, laten ze de trappers los en laten ze zich uitbollen. De leerling die het verst kan uitbollen, is de winnaar.



Afvalrace

Materiaal:

stoepkrijt, fluitje

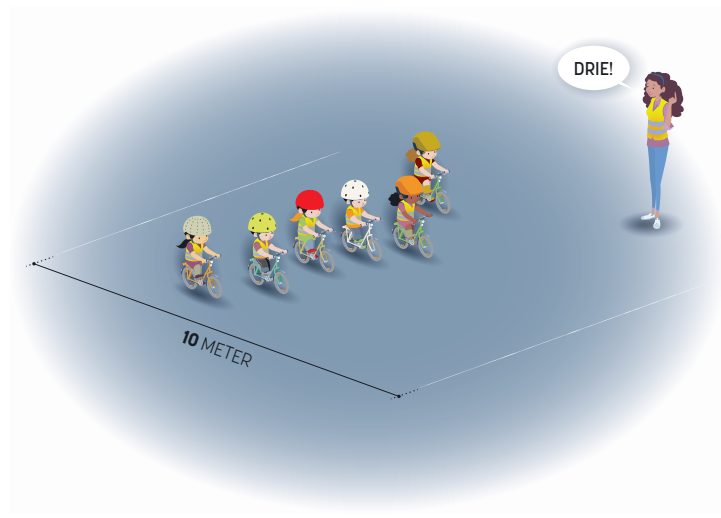
Organisatie:

Teken een start- en een eindstreep op tien meter van elkaar.

Spel:

Op het fluitsignaal vertrekken alle leerlingen achter de startstreep en rijden traag richting de eindstreep, zonder een voet aan de grond te zetten.

Je fluit een tweede keer en roept vervolgens een cijfer, bijvoorbeeld 'drie'. Het is nu de bedoeling om niet als derde over de eindstreep te eindigen. De leerling die toch als derde over de eindstreep rijdt, valt af. Het spel wordt opnieuw gespeeld tot er maar één leerling overblijft. Die heeft gewonnen.



Traag tempo

Materiaal:

10 kegels

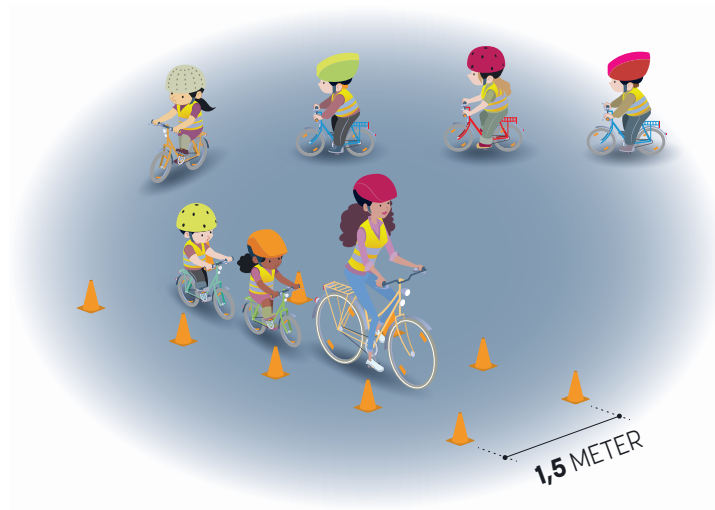
Organisatie:

Zet de kegels in twee rijen met anderhalve meter plaats tussen.

Spel:

De leerlingen volgen jou doorheen de ruimte. Wanneer je tussen de kegels rijdt, ga je heel traag rijden. De leerlingen rijden achter jou in hetzelfde tempo, zonder een voet aan de grond te zetten. Duid af en toe eens een andere leider aan.

Moedig de leider aan om zo traag mogelijk te rijden tussen de kegels zonder zijn voet aan de grond te zetten.



Slakkenrace

Materiaal:

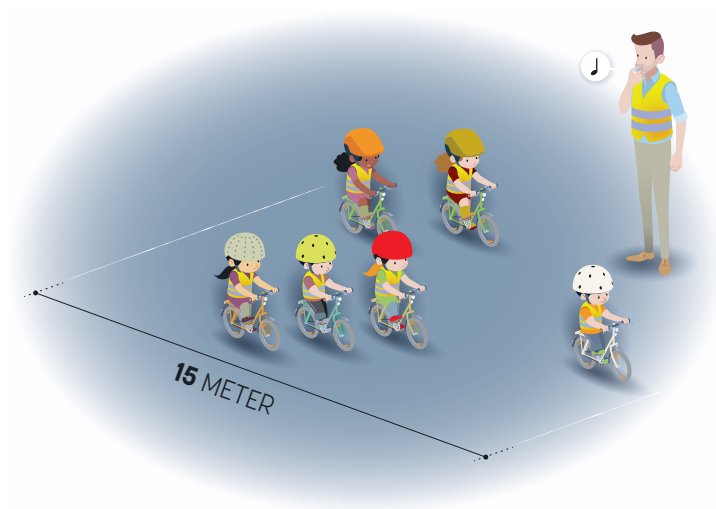
stoepkrijt, fluitje

Organisatie:

Teken een start- en eindstreep op vijftien meter van elkaar.

Spel:

Op het fluitsignaal vertrekken de leerlingen aan de startstreep en rijden zo traag mogelijk naar de overkant. Wie als laatste over de eindstreep rijdt, zonder een voet aan grond te hebben gezet, is de winnaar.



6. Slalommen

Doel:

De leerlingen beheersen de technieken van het slalommen: gedoseerd remmen, traag rijden, het inschatten van de draaibeweging, evenwicht houden en de juiste kijktechniek.

TIP

- Bij het leren slalommen kunnen de leerlingen in het begin best ruime bochten nemen.
- De leerlingen kijken bij het slalommen steeds in de richting waar ze naartoe willen.
- Dit is geen evidentie voor kinderen, dus zet in het begin de hindernissen op voldoende afstand van elkaar (drie tot vier meter/ minimum 1,5 meter).

Levende slalom

Materiaal:

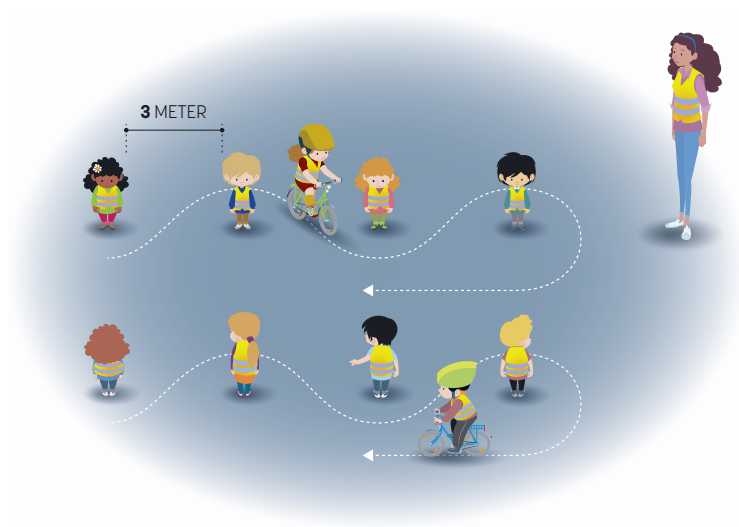
Geen extra materiaal.

Organisatie:

Geen organisatie vooraf.

Spel:

Verdeel de klas in twee gelijke groepen. Beide groepen zetten zich in een rij (op drie meter van elkaar) om tussen te slalommen. Eén leerling van elke groep neemt een fiets en slalomt tussen de andere leerlingen van zijn groep. Als hij rond de laatste leerling van zijn groep geslalomd is, keert hij terug naar het begin, geeft de fiets door aan de eerstvolgende leerling en sluit aan op het einde van de rij. Iedereen moet één keer rond de andere groepsleden slalommen. De snelste ploeg heeft gewonnen.



Levende standbeelden

Materiaal:

Geen extra materiaal.

Organisatie:

Geen organisatie vooraf.

Spel:

De helft van de groep fietst niet, maar fungeert als standbeeld. Ze vormen een grote kring en staan op een variërende afstand van elkaar (tussen drie meter en anderhalve meter). Ze mogen kiezen welke houding ze aannemen, maar ze moeten wel naar elkaar kijken, dus met hun gezicht naar de binnenkant van de cirkel. De fietsers rijden rustig en in tegenwijzerzin rond in de kring. Ze moeten steeds het aangezicht van de standbeelden zien, dus ze rijden aan de binnenkant van de kring.

Nu draai je af en toe een standbeeld om, zodat deze met zijn gezicht naar de buitenkant van de kring staat. De leerlingen moeten elk standbeeld nog steeds passeren langs de kant van het gezicht. Zo ontstaat er een soort slalom die voortdurend wijzigt wanneer je de standbeelden blijft draaien. Je kan ze ook naar voor of achter verplaatsen om de moeilijkheidsgraad van de slalom te verhogen of te verlagen.

Na een tijdje worden de standbeelden fietsers en andersom.

Kegelslalom

Materiaal:

15 kegels, fluitje, stoepkrijt

Organisatie:

Drie rijen kegels:

Rij 1: vier kegels uit elkaar op vier meter afstand.

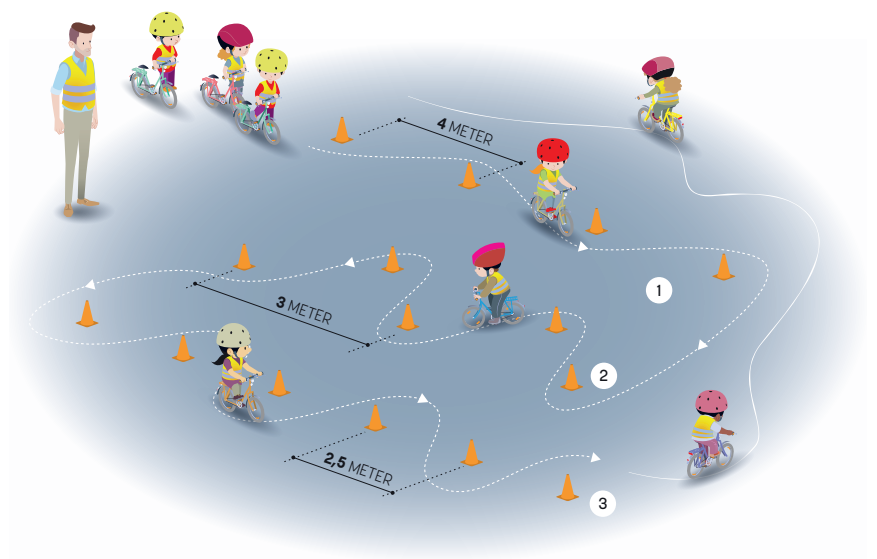
Rij 2: vijf kegels geschrinkt uit elkaar met drie meter afstand tussen.

Rij 3: zes kegels uit elkaar met twee en een halve meter afstand tussen.

Teken van het einde van 'rij 3' een kronkelweg terug naar het beginpunt.

Spel:

De leerlingen staan met hun fiets in een rij achter elkaar. De eerste leerling vertrekt bij het fluitsignaal en slalomt tussen de kegels. Op jouw fluitsignaal vertrekt de volgende leerling (fluit als de eerste leerling bij de tweede rij kegels is). Ze slommen rond de drie rijen kegels, volgen de slalomweg en sluiten vervolgens weer achteraan de groep aan.



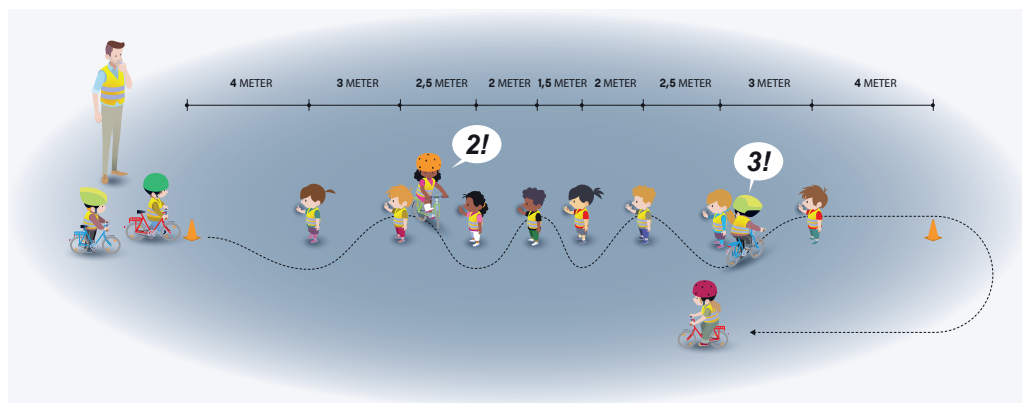
Cijferslalom

Materiaal:

2 kegels

Organisatie:

Zet acht leerlingen zonder fiets op een rij, met telkens de tussenafstand die op de tekening vermeld staat. Vier meter voor en na de rij met leerlingen zet je een kegel.

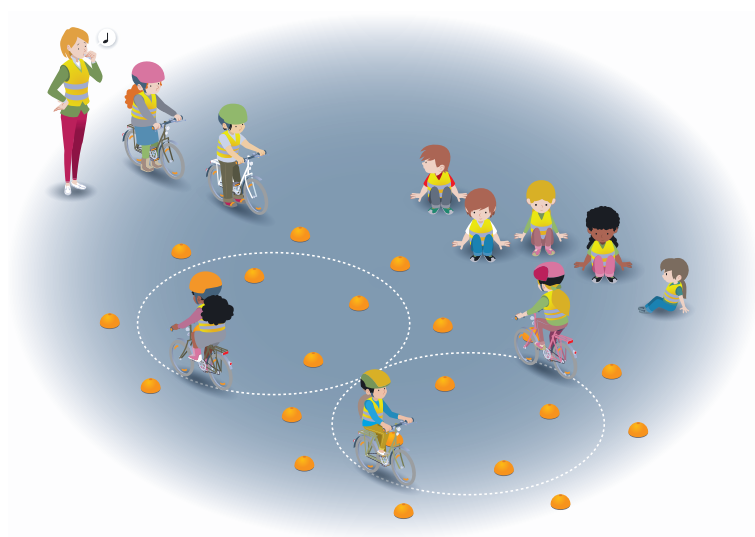


Spel:

Acht leerlingen vormen een menselijke slalom. De overige leerlingen gaan met hun fiets in een rij achter de startkegel staan. Op jouw signaal vertrekt er telkens een leerling. Deze slalomt tussen zijn klasgenoten naar de laatste kegel, waar hij een ruime bocht maakt en achteraan de rij terug aansluit.

De leerlingen die de slalom vormen houden één hand omhoog, waarmee ze een cijfer van één tot vijf vormen. De leerlingen die fietsen zeggen het cijfer hardop op het moment dat ze een klasgenoot voorbijfietsen. Als iedereen geweest laat je de leerlingen wisselen van functie.

AandACHT



Materiaal:

20 afgeplatte kegels, fluitje

Organisatie:

Maak met de afgeplatte kegels een groot achtparcours over een lengte van 20 meter en een breedte van 10 meter. De afstand tussen de kegeltjes moet ongeveer 60 cm bedragen.

Spel:

Verdeel de klas in twee groepen. Een groep gaat achter elkaar staan met hun fiets, de andere groep wacht even aan de kant en kijkt toe. Wanneer je fluit, vertrekt de eerste leerling. De leerling rijdt de acht verschillende keren na elkaar. Bij het tweede fluitsignaal komt er een leerling bij, bij het

derde fluitsignaal nog een leerling ... De leerlingen moeten uitkijken dat ze elkaar niet hinderen bij het kruisen. Je probeert zoveel mogelijk leerlingen tegelijk de acht te laten rijden zonder dat ze elkaar hinderen. Daarna is het de beurt aan de andere groep.

7. Stoppen en afstappen

Doel:

De leerlingen kunnen beheerst stoppen: niet te abrupt, gedoseerd en met twee remmen gelijktijdig.

TIP

- Om te stoppen (ook bij een noodstop) rem je met twee remmen tegelijk.
- Begin indien mogelijk tijdig te remmen.
- Bij het traag rijden, is het belangrijk dat ze gedoseerd leren remmen. Dat wil zeggen: je begint zacht te remmen en dan steeds harder en harder.

1-2-3 fietsen

Materiaal:

stoepkrijt

Organisatie:

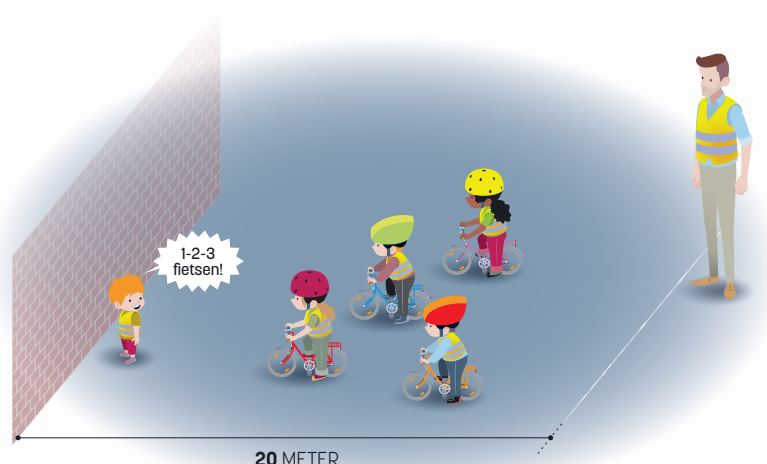
Teken een startstreep op twintig meter van de muur.

Spel:

Eén leerling staat met zijn gezicht tegen de muur terwijl de andere leerlingen naar hem toe fietsen. De leerling bij de muur roept '1-2-3-fietsen' en draait zich daarna om.

De leerlingen op de fiets moeten nu stilstaan met een voet aan de grond.

De leerling aan de muur mag iedereen die hij nog zag bewegen, terugsturen naar de startstreep. Wie als eerste de muur heeft bereikt, neemt de plaats aan de muur in.



Verhaal vertellen

Materiaal:

Verhaal

Organisatie:

Zoek een verhaal en kies een stopwoord.

Spel:

Vertel een verhaal terwijl de leerlingen rondfietsen. Spreek met de leerlingen af dat ze zo snel mogelijk moeten stoppen met fietsen als ze een bepaald woord horen (bijvoorbeeld: auto, zebrapad, trein, rood ...). Als de leerlingen gestopt zijn, ga je verder met je verhaal. Je kan dit verhaal en het stopwoord ook afstemmen op recent geleerde leerinhoud.

Speelkaartrace

Materiaal:

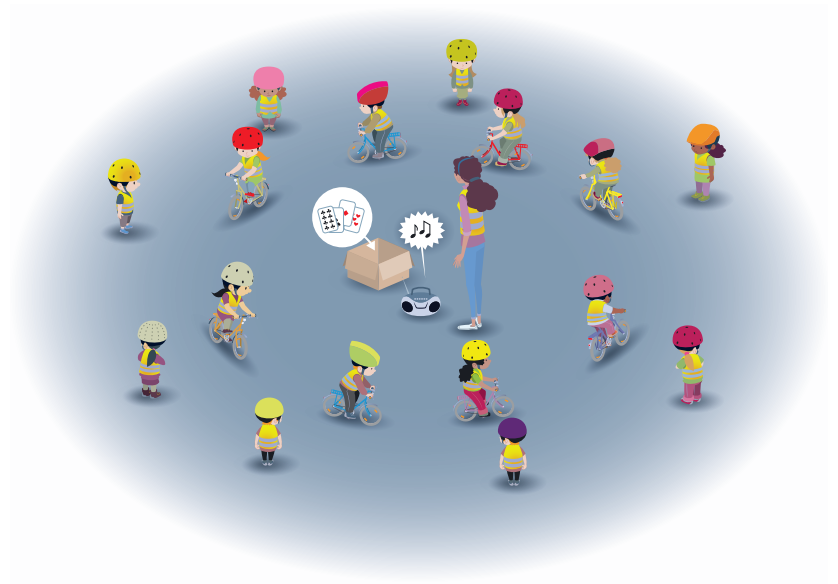
speelkaarten, muziekspeler

Organisatie:

Zet een doos met speelkaarten (één kaart minder dan er fietsers zijn) in het midden en laat de muziek afspelen.

Spel:

Je staat in het midden van de ruimte bij de doos. De helft van de leerlingen staat in een grote kring rond de doos. De andere helft fietst in een cirkel tussen de doos en de kring van leerlingen. Ondertussen speelt er muziek. Wanneer je de muziek stopzet, stoppen de leerlingen met fietsen en geven ze hun fiets aan de dichtstbijzijnde leerling die in de buitenste cirkel staat. Daarna lopen ze naar de doos en nemen ze er een kaart uit. De leerling die geen kaart kon bemachtigen valt af. Wanneer de muziek opnieuw start, leggen de leerlingen de kaart terug in de doos en gaan zij in een cirkel staan rond de leerlingen die nu gaan fietsen. Je neemt steeds één kaart weg.



Kegelrace

Materiaal:

6 kegels, fluitje, stoepkrijt

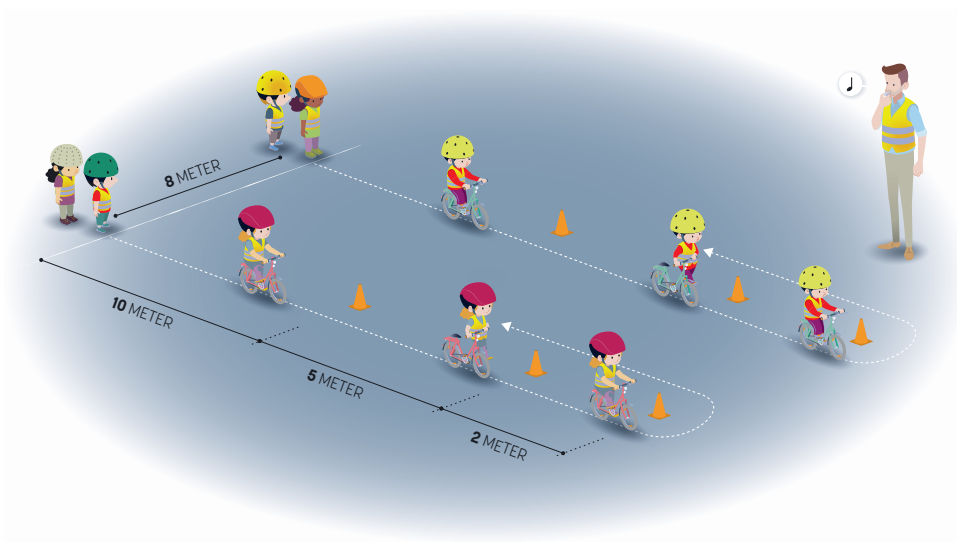
Organisatie:

Teken een startstreep en zet de kegels op tien, vijftien en zeventien meter van de startstreep. Laat acht meter plaats tussen de twee groepen.

Spel:

Verdeel de leerlingen in twee groepen die achter de startstreep staan. Op het fluitsignaal vertrekt de

eerste leerling van elke groep en rijdt tot de eerste kegel. Hier stapt hij af en stapt met de fiets aan de hand tot de volgende kegel. Aan deze kegel stapt hij terug op, rijdt hij rond de kegel en terug naar de startstreep, waar de volgende leerling vertrekt. De eerste groep die volledig binnen is, wint.



Hoepel op

Materiaal:

5 hoepels, fluitje

Organisatie:

Verspreid de hoepels over de ruimte.

Spel:

Verdeel de klas in twee groepen. De helft neemt de fiets, de andere helft staat even aan de kant. De leerlingen fietsen door de ruimte en wanneer ze een fluitsignaal horen, moeten ze zo snel mogelijk naar een vrije hoepel fietsen en met hun voorwiel in een hoepel stoppen. De leerlingen die geen vrije hoepel vinden, vallen af en worden vervangen door wachtende leerlingen die nog niet gefietst hebben.

Variatie:

De leerlingen moeten met hun achterwiel in een hoepel stoppen of ze moeten stoppen en met één of twee voeten in de hoepel staan met hun fiets tussen hun benen.

