

Les 3

Opstappen en vertrekken

Doel

De leerling stapt op, vertrekt en rijdt zonder zijn evenwicht te verliezen of te vallen. Tijdens het fietsen kijkt hij vooruit, in de richting waar hij naartoe wil en niet naar zijn stuur.

Oefenen

Rijden rijden rijden

Materiaal

- een loopfiets voor elke leerling
- een fluitje

Spel

Alle leerlingen nemen een loopfiets. Ze rijden vrij rond, kriskras door elkaar. Bij jouw fluitsignaal stoppen ze. Daarna voeren ze een opdracht uit (bv. zwaaien, een voorwerp aantikken, een houding aannemen) en fietsen ze weer verder. Herhaal dit meerdere keren.



Hoepelafvalrace

Materiaal

- een loopfiets voor elke leerling
- hoepels (1 minder dan er leerlingen zijn)

Organisatie

Leg de hoepels verspreid in de zaal.



Spel

De leerlingen rijden rond in de zaal. Bij jouw fluitsignaal stoppen ze. Ze stappen af, leggen hun loopfiets voorzichtig neer en gaan in een hoepel zitten. In elke hoepel mag slechts 1 leerling zitten. De leerling die geen hoepel vindt, is verloren. Hij mag de volgende ronde wel opnieuw meedoen.

Stoppen

Doel

De leerling stopt gecontroleerd: niet te bruusk en zonder te vallen.

Remtechniek

- Leerlingen remmen door beide voeten tegelijk op de grond te zetten.
- Sommige loopfietsen hebben een handrem. In dat geval leren ze de rem geleidelijk dicht te knijpen om beheerst tot stilstand te komen.

Oefenen

Hoepelstopper

Materiaal

- een loopfiets voor elke leerling
- een hoepel voor elke leerling
- een fluitje

Organisatie

Leg alle hoepels verspreid in de zaal.



Spel

Laat de leerlingen vrij rondfietsen in de ruimte. Bij jouw fluitsignaal fietsen ze zo snel mogelijk naar een vrije hoepel en stoppen daarin.

Geef daarbij gevarieerde opdrachten:

- stop met je beide voeten in de hoepel
- stop met het voorwiel in de hoepel
- stop met het achterwiel in de hoepel
- stop met 2 in 1 hoepel

Snelle stopper

Materiaal

- een loopfiets voor elke leerling
- een rode en groene kaart

Spel

Ga in het midden van de zaal staan. Laat de leerlingen vrij rondrijden met hun loopfiets.

Signaal 1: handgebaar

Steek je je hand op? Dan stoppen alle leerlingen.
Laat je je hand zakken? Dan rijden ze weer verder.

Signaal 2: kleurenkaarten

Houd een groene en een rode kaart achter je rug. Toon je de rode kaart? Dan moeten de leerlingen stoppen.
Toon je de groene kaart? Dan mogen ze weer vertrekken.

Andere mogelijke signalen:

- auditief: fluitje, fietsbel, autotoeter, ...
- visueel: prent van een standbeeld, STOP-bord, C3-bord van de gemachtigde opzichter, ...

