

Les 4

Rechtdoor rijden

Doel

De leerling rijdt in een rechte lijn, zonder naar links en rechts te slingeren.

Oefenen

Actie reactie

Materiaal

- een loopfiets voor elke leerling
- krijt

Organisatie

Teken met krijt een startstreep en 20 meter verder een stopstreep.



Spel

De leerlingen gaan achter de startstreep staan met hun loopfiets naast zich op de grond.

Geef ze een opdracht:

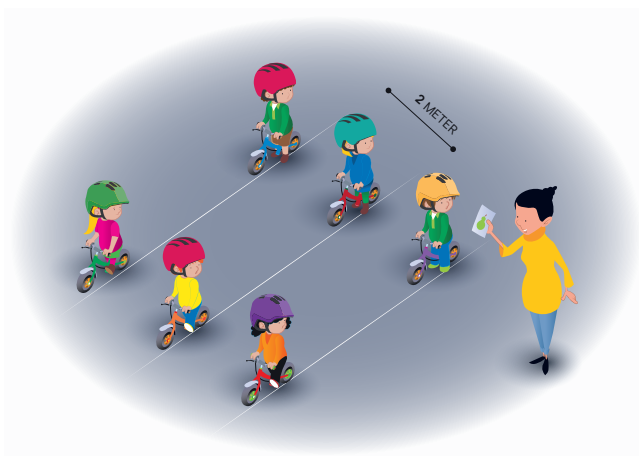
- ga op je buik liggen
- klap 3 keer in je handen
- spring 5 keer op en neer
- stamp 4 keer met je voet op de grond

Na de opdracht nemen ze hun loopfiets en rijden naar de overkant.

Prenten kijken

Materiaal

- een loopfiets voor elke leerling
- krijt
- afbeeldingen



Organisatie

Teken met krijt 3 lange rechte lijnen op 2 meter van elkaar over de lengte van de zaal (+/- 20 meter).

Spel

De leerlingen nemen een loopfiets. Verdeel hen in 3 groepen en zet elke groep klaar aan een krijtlijn. Ga zelf links of rechts van de krijtlijnen staan met enkele afbeeldingen in je hand.

De 1e 3 leerlingen vertrekken.

Roep onderweg 'kijken!'. De leerlingen draaien hun hoofd naar de kant waar jij staat en benoemen de afbeelding, maar blijven tegelijk zo goed mogelijk op hun lijn rijden. Wissel regelmatig van plaats: sta soms links, soms rechts van de krijtlijnen.

Slalommen

Doel

De leerling slalomt met de loopfiets zonder zijn evenwicht te verliezen of te vallen.

Leerlingen nemen in het begin brede bochten om tussen de voorwerpen te slalommen. Ze kijken in de richting waar ze naartoe willen rijden. Slalommen vraagt een combinatie van traag rijden, evenwicht houden, gedoseerd remmen en juist leren kijken.

Oefenen

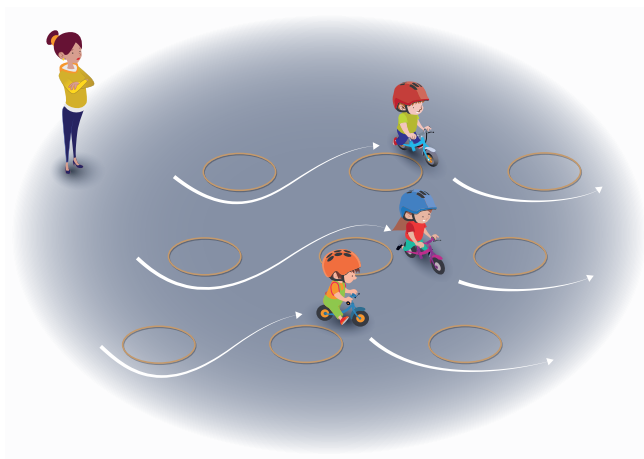
Rond de hoepels

Materiaal

- een loopfiets voor elke leerling
- 16 hoepels
- een fluitje

Organisatie

Leg de hoepels in 4 rijen over de lengte van de zaal, met telkens 2 meter afstand tussen de hoepels.



Spel

Verdeel de leerlingen in 4 groepen en zet elke groep klaar aan een rij hoepels. Bij jouw fluitsignaal vertrekken de 1e 4 leerlingen. Ze slalommen tussen de hoepels tot aan de overkant. Duid eventueel met krijt een pijl aan bij het begin om te tonen langs welke kant ze moeten vertrekken.

Van 1 tot 4

Materiaal

- een loopfiets voor elke leerling
- 10 kegels
- een fluitje

Organisatie

Zet in iedere hoek van de ruimte 1, 2, 3 en 4 kegels.



Spel

De leerlingen fietsen vrij rond. Wanneer de begeleider 1, 2, 3 of 4 keer achter elkaar fluit, rijden de leerlingen naar de hoek met evenveel kegels.

Voor oudere leerlingen: varieer in het aantal kegels.