

Les 5

Benen in de lucht

Doel

De leerling komt met beide voeten tegelijk van de grond los en houdt zijn benen gedurende enkele meters naar achter. Zo toont hij dat hij voldoende evenwicht heeft.

Oefenen

1, 2, 3

Materiaal

- loopfiets voor elke leerling
- fluitje

Spel

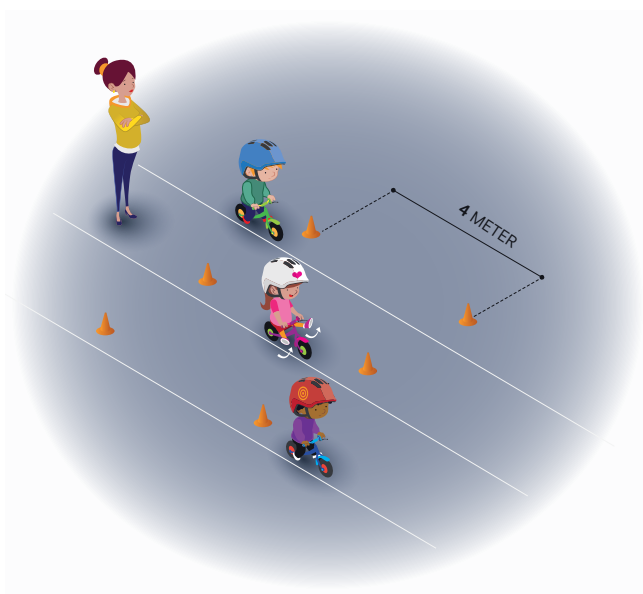
De leerlingen rijden vrij rond in de ruimte. Wanneer jij fluit, duwen ze nog 1 keer af met hun voeten en bollen dan met hun benen in de lucht verder, terwijl jij luidop tot 3 telt. Daarna fietsen ze verder.



Benen zwieren

Materiaal

- een loopfiets voor elke leerling
- krijt
- 6 kegels
- een fluitje



Organisatie

Teken 3 evenwijdige krijtlijnen van 20 meter lang. Zet telkens op 10 meter en op 14 meter een kegel.

Spel

Verdeel de leerlingen in 3 groepen. Zet elke groep achter een krijtlijn. Bij jouw fluitsignaal vertrekken de 1e 3 leerlingen. Ze maken genoeg snelheid. Aan de 1e kegel zwaaien ze de benen in de lucht. Ze bollen verder tot aan de volgende kegel zonder de grond te raken. Daarna vertrekt de volgende leerling.

Over een andere ondergrond rijden

Doel

De leerling rijdt vlot met zijn loopfiets over een andere ondergrond, zonder de controle te verliezen.

Oefenen

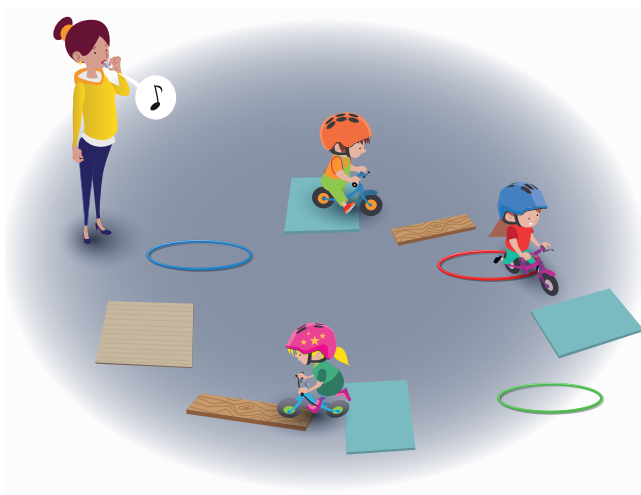
Op ontdekkingsreis

Materiaal

- een loopfiets voor elke leerling
- turnmatjes
- hoepels
- houten latten, tapijt, karton, rubberen tegels, ...

Organisatie

Verspreid de verschillende materialen doorheen de ruimte.



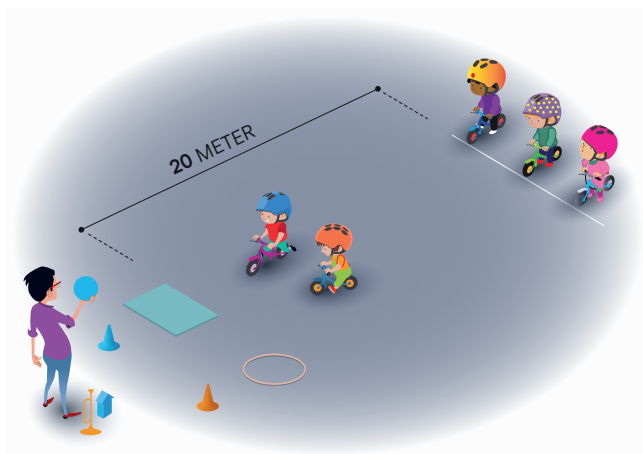
Spel

De leerlingen fietsen vrij door de ruimte. Ze verkennen verschillende ondergronden waar ze met hun loopfiets over kunnen rijden.

Rood en groen

Materiaal

- een loopfiets voor elke leerling
- krijt
- een turnmat
- een hoepel
- een rode en blauwe kegel
- rode en blauwe voorwerpen



Organisatie

Zet de leerlingen met hun loopfiets in 2 rijen achter de startlijn. Aan de overkant staat links een rode kegel en rechts een blauwe. Voor de rode kegel ligt een hoepel, voor de blauwe kegel een turnmat.

Spel

Toon je een rood voorwerp, dan rijden de 1e leerlingen met hun loopfiets over de hoepel naar de rode kegel. Toon daarna een 2e voorwerp. De volgende 2 leerlingen rijden over de hindernis naar de juiste kegel. Ze sluiten opnieuw achteraan aan in hun rij.