

## 1. Fietscontrole • 5 min.

We controleren of de fietsen van de leerlingen reglementair in orde zijn. De begeleider roept de onderdelen 1 voor 1 af. Per verplicht onderdeel dat niet aanwezig is, moeten ze een fietslengte vooruit. Is het fietsonderdeel wel aanwezig, blijven ze gewoon staan.

Verplichte fietsonderdelen zijn:

- Bel
- Voorrem
- Achterrem
- Zijdelingse reflectie in de wielen
- Reflector vooraan
- Pedaalreflectoren
- Reflector achteraan

Fietsers moeten 's nachts en wanneer de zichtbaarheid minder is dan 200 meter fietsverlichting gebruiken: een wit of geel licht vooraan en een rood licht achteraan. De lichten moeten vast zijn of knipperen en kunnen zowel op de fiets als op de fietser bevestigd worden.

## 2. Stappen met de fiets aan de hand

Eerst kijken of ze goed het verschil tussen links en rechts kennen!

De nrs 1-10 staan langs elkaar op een lijn, de nrs 11-20 staan erachter. De leerlingen staan aan de rechterkant van hun fiets en wandelen tot aan de kegel, zetten hun fiets op de poot of indien geen poot leggen ze hem neer, draaien 1 maal rond hun fiets en stappen dan terug aan rechterkant van hun fiets. (ongeveer 3 keer doen).



### imitatie:

De leerlingen stappen met de fiets aan de hand in tegenwijzerzin rond de kegels die op de uithoeken van de speelplaats staan. De begeleider (of een leerling waarvan de fiets niet in orde is of geen bij heeft) staat in het midden. Bij deze oefening is het de bedoeling dat de leerlingen de begeleider gaan imiteren. Wanneer de begeleider fluit en van houding verandert, imiteren de leerlingen de houding zo snel mogelijk.

- Linkerhand op het hoofd
- Rechterhand aan de neus
- Linkerhand op de bel
- Rechterhand in de zij
- Rechterhand op schouder
- Rechterhand aan de rechter oor
- ...

## 3. OP\* en afstappen

- **De leerlingen** staan in een cirkel en plaatsen allemaal hun fiets links van het lichaam, vervolgens zwaaien ze hun linkerbeen over de fiets zodat ze de fiets tussen hun twee benen hebben. daarna moeten ze met hun linkervoet op de linkerpedaal staan. Tot slot rijden ze een rondje en stappen ze terug af. (3 keer doen ongeveer).
- Rondrijden in een cirkel en als begeleider fluit:
  - stop je onmiddellijk
  - stap je af langs rechts (of indien ze links en rechts niet goed weten, stappen ze af aan de buitenkant van de kring)
  - stap je terug op langs rechts en fiets je voorzichtig verder
  - stop je en stap je onmiddellijk langs links af
  - stap je terug op langs links en fiets je verder
  - ...



## 4. Remmen, vertragen en stoppen

- a) Leerlingen fietsen nog altijd in een cirkel. Als begeleider
- 1 x fluit > sneller fietsen
  - 2 x fluit > trager fietsen
  - 3 x fluit > stoppen

b) Op het terrein worden willekeurig groene en rode kegels geplaatst. Bij een groene kegel versnellen de leerlingen en stoppen bij een rode kegel. Als je te dicht bij je voorganger fiets, vertraag je zodat je er niet tegen botst.

## 5. Uitkijken

De leerlingen fietsen nog altijd in een cirkel. Op het terrein worden willekeurig groene en rode kegels geplaatst. Bij een groene kegel moeten ze links over hun schouder kijken, bij een rode kegel moeten ze rechts over hun schouder kijken.

## 6. arm uitsteken

Leerlingen fietsen nog altijd in een cirkel. Als begeleider fluit:

- L arm horizontaal in de lucht (idem rechterhand)
- L arm verticaal in de lucht (idem rechterhand)
- L arm naar onder houden (idem rechterhand)
- L arm bewegen zoals een knipperlicht (idem rechterhand)
- ...

## 7. Pichting houden

De leerlingen blijven in een cirkel rijden en we maken een smalle doorgang naast/in de cirkel. Nu rijdt elke leerling (1 tussen laten zodat ze weer kunnen invoegen) door de smalle doorgang.

## 8. Bochten nemen

Er worden 2 slaloms uitgezet. Achter elke slalom vertrekt 1 groep. De leerlingen slalommen tussen de kegels door en op het einde fietsen ze langs de buitenkanten terug naar de oefening. Als dit goed lukt kunnen ze per twee achter elkaar fietsen.

## 9. oogcontact

De leerlingen worden in 2 groepen verdeeld. De nrs 1 en 11 vertrekken op het fluitsignaal en rijden op dezelfde hoogte, aan de kegel kijken ze naar elkaar en roepen ze elkaars naam.

**Variatie:** Zet een leerkracht in het midden van de kegels en die steekt haar hand op met vingers en het aantal vingers wat je juf opsteekt moeten ze zeggen

## 10. naast of achter elkaar fietsen

De leerlingen blijven in een cirkel rijden. De leerlingen fietsen per 2 naast elkaar het oefenterrein rond. Bij het fluitsignaal gaat de linkerfietser achter de andere rijden. Bij een 2e fluitsignaal fietst de achterste fietser recht van de andere. Nu is het aan diegene die links fietst om bij het fluitsignaal achter zijn buur te gaan fietsen.

## 11. hindernissen

