



Fietsen in groep

Deel 2: oefenen

Doelgroep

- Leerlingen van de eerste graad
- Begeleiders van fietsuitstappen en leerkrachten Lichamelijke Opvoeding

Materiaal

- afmetingen van het terrein: ongeveer 20 x 40 meter;
- materiaal (dat geen gevaar vormt voor de leerlingen) om de zones af te bakenen, bv.:
 - gekleurd lint of krijt;
 - kegels;
 - schoteltjes.

Beginsituatie

De leerkracht kent het niveau van de stuurvaardigheid van elke leerling.

Lesbeschrijving

De leerlingen voeren de opdrachten uit in een afgebakende zone.

Lesdoel

Inoefenen van vaardigheden die fietsen in groep veiliger maken, met nadruk op de communicatie en de organisatie van een peloton. De leerlingen voorbereiden op een fietsproef in groep (zie lesfiche Fietsen in groep. Deel 3: testen).

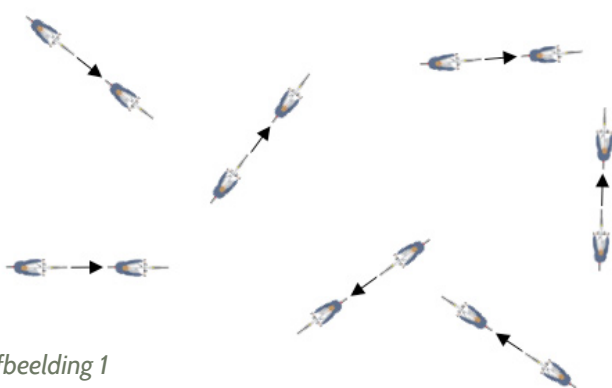
Les

Vaardigheid 1: Veilig stoppen

Spreek met de leerlingen af dat een fluitsignaal betekent dat de groep moet stoppen.

A. Schaduwrijden: De leerlingen fietsen per twee op een fietslengte afstand achter elkaar. De

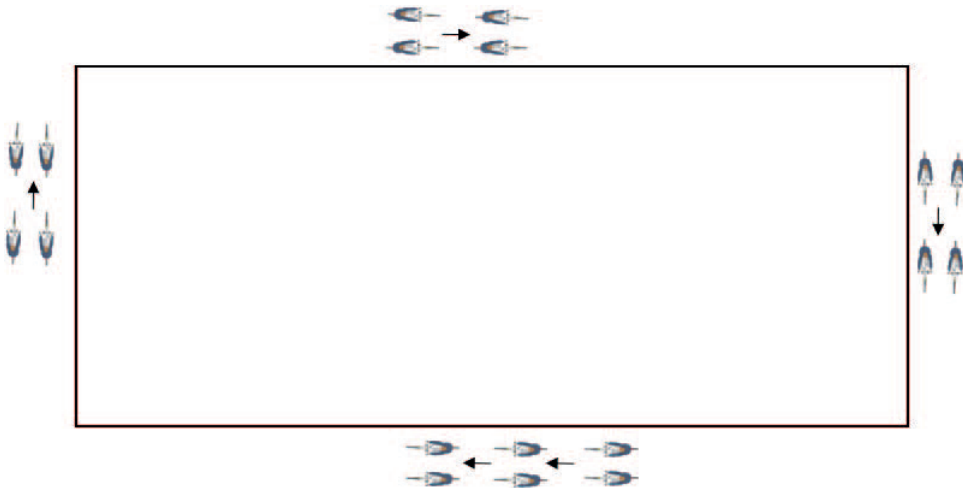
achterligger probeert de leider zo goed mogelijk te volgen terwijl die zich kriskras over het terrein verplaatst. Na het fluitsignaal moeten ze snel maar veilig stoppen



Afbeelding 1

Variant

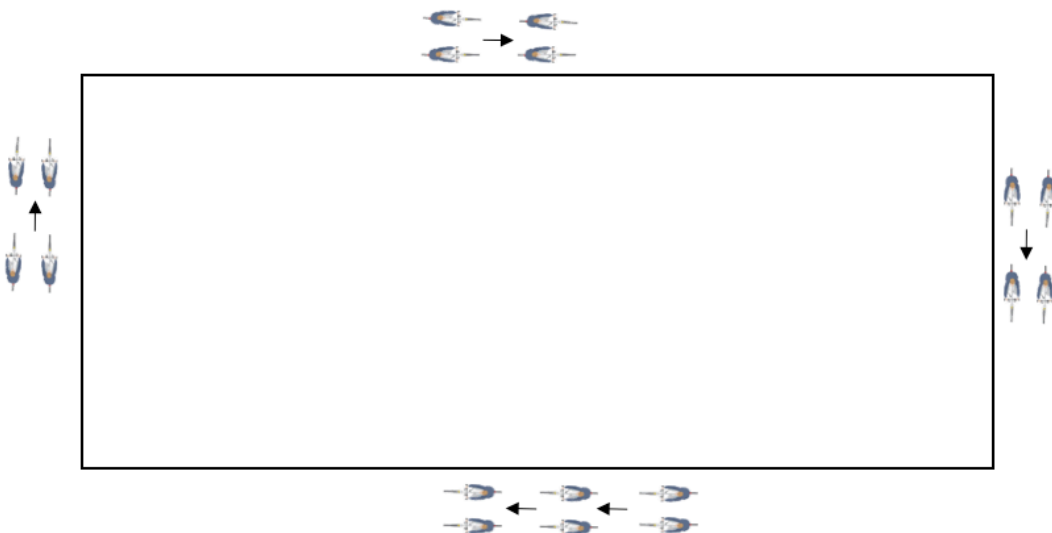
- Als jij 'wissel' roept, schuiven de leerlingen door naar een nieuwe partner (afbeelding 1).
- De leerlingen fietsen per vier, per zes of met de hele groep in wijzerzin rond het terrein en stoppen na het fluitsignaal (afbeelding 2).



Afbeelding 2

B. Haaks stoppen: De leerlingen fietsen per vier, per zes of met de hele groep rond het terrein en stoppen haaks op de rijrichting (afbeelding 3).

Opmerking: Deze opstelling zorgt ervoor dat de groep minder ruimte inneemt op de openbare weg en is dus veiliger dan met twee naast elkaar te blijven staan.

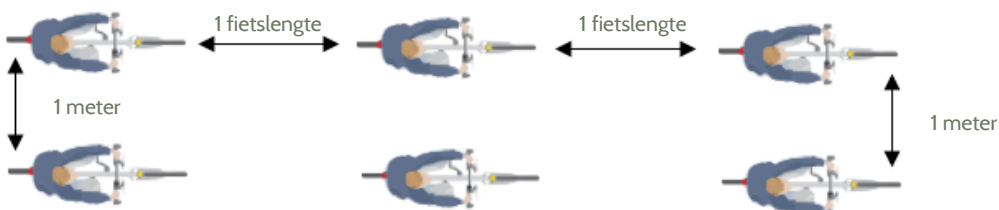


Afbeelding 3

Vaardigheid 2: Zich in groep zo compact mogelijk verplaatsen

Wanneer de leerlingen als groep het verkeer in trekken, doen ze dat zoals hieronder afgebeeld.

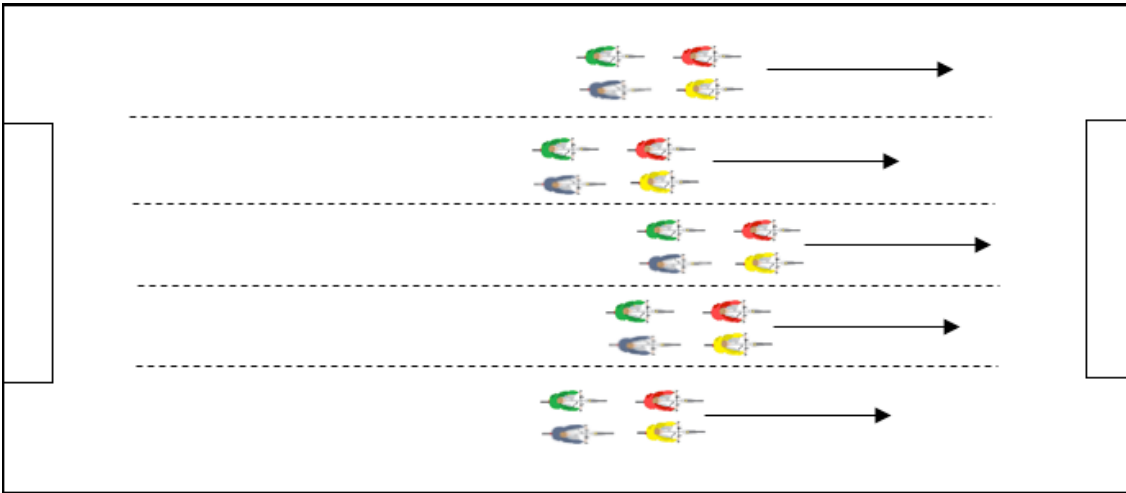
Plaats de minder vaardige fietsers vooraan en aan de stoepkant en de vaardige fietsers aan de straatkant.



Afbeelding 4

A. Slakkenrace: De leerlingen rijden in groepjes van vier een wedstrijdje. Elke groep probeert als laatste over de meet te komen zonder de eigen zone te

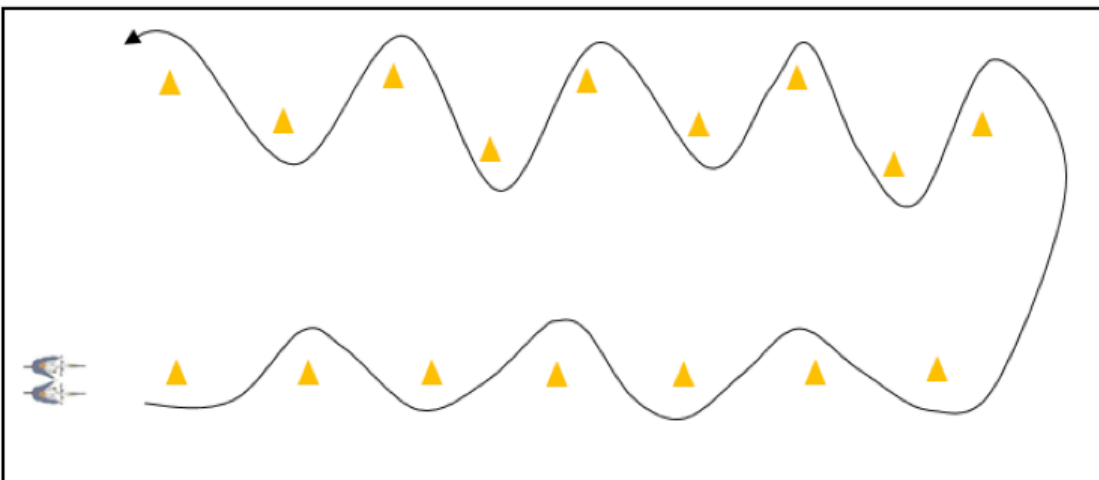
verlaten. Een team is over de meet wanneer het eerste wiel erover rijdt (afbeelding 5).



Afbeelding 5

B. Nummerkoning: De leerlingen doen een wedstrijdje in groepjes van vier. Wanneer de groepjes ongeveer het midden van de strook bereikt hebben, roep je een nummer (bv. drie). De groep die dan als derde over de meet komt, wint. Ook hier geldt het eerste wiel. De fietsers mogen hun eigen zone niet verlaten (afbeelding 5).

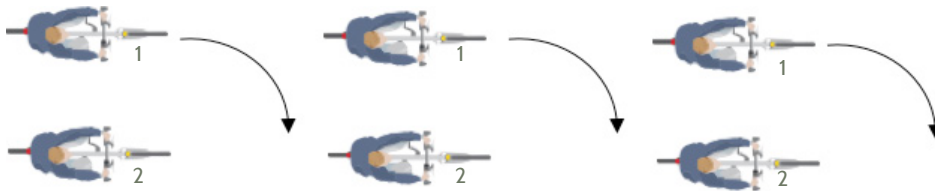
C. Hand in hand: Om de beurt leggen twee fietsers hand in hand een slalomparcours af (afbeelding 6).



Afbeelding 6

Vaardigheid 3: Ritsen

In het verkeer zullen de leerlingen af en toe van twee rijen moeten overgaan naar één rij (ritsen). De fietser aan de verkeerskant (nummer 1) versnelt en voegt in voor de fietser aan de stoepkant die naast hem rijdt (afbeelding 7).



Afbeelding 7

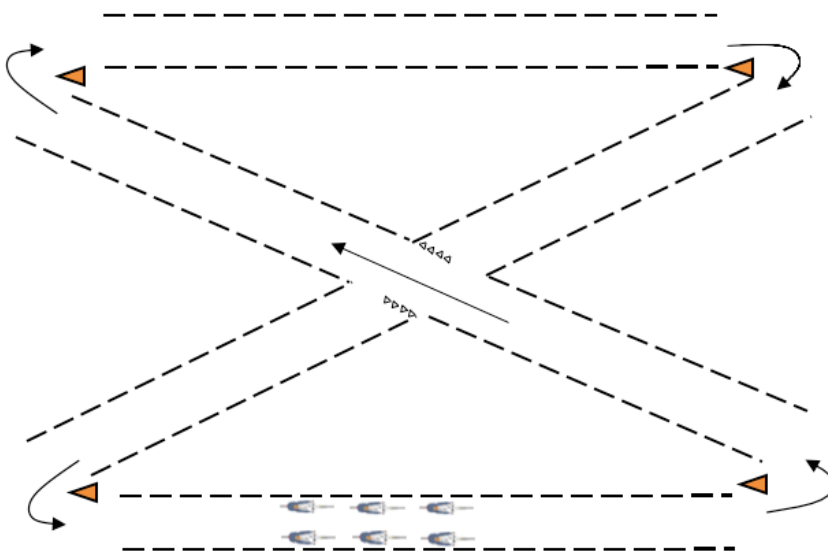
De leerlingen voeren de volgende oefeningen zoals hieronder afgebeeld uit in het parcours (afbeelding 8).

A. Obstakels: De leerlingen ritsen op bevel van de voorste fietsers voor een obstakel, bv. een kegel of een wegversmalling.

B. Tegenliggers: De groepen blijven in dezelfde richting fietsen, op twee of drie fietsers na. Die

leerlingen fietsen in de andere richting, op enige afstand van elkaar. Wanneer een tegenligger nadert en het daardoor moeilijk wordt om te kruisen, ritst de grote groep op bevel van de voorste fietsers.

C. Achterliggers: Met een geluid (bv. fietsbel) simuleer je een achteropkomend voertuig. De leerlingen ritsen op het bevel van de achterste fietsers.

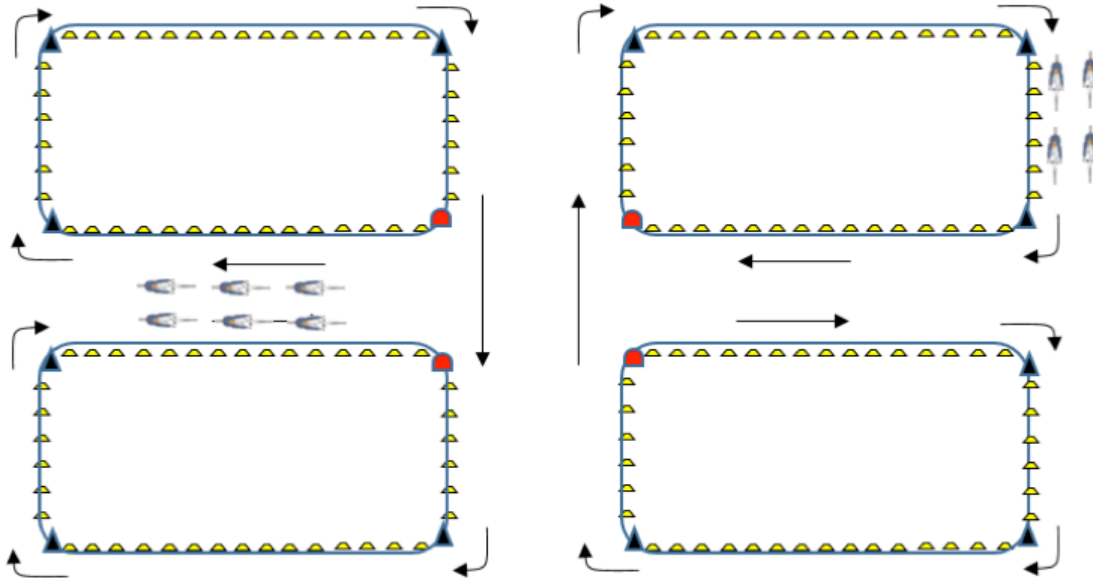


Afbeelding 8

Vaardigheid 4: Links en rechts afslaan

Ook in groep moet je duidelijk maken dat je van richting gaat veranderen. De fietsers die aan de kant rijden naar waar afgeslagen wordt, kijken om en steken hun arm uit.

Magisch vierkant: De fietsers rijden (per vier of per zes) rechtdoor bij een rood schoteltje en slaan telkens rechts af bij een blauwe kegel. Ze moeten ook altijd voorrang verlenen aan rechts (afbeelding 9).



Afbeelding 9