

## Groep 7 en 8

### Materialen

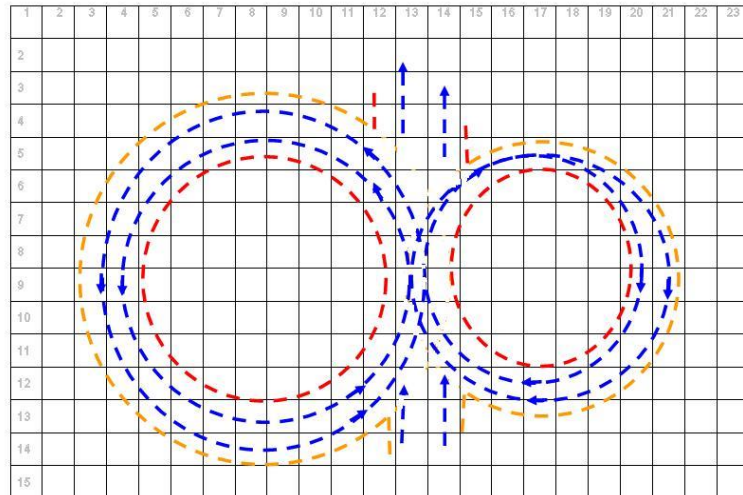
- Houten blokjes

### Deelvaardigheden

- Opstappen
- Wegrijden
- Fietsen op een smal pad
- Een cirkel linksom fietsen
- Een cirkel rechtsom fietsen
- Naast elkaar fietsen
- Naast elkaar een acht fietsen
- Langzaam fietsen om ruimte te maken
- Achter elkaar gaan fietsen
- Achterom kijken
- Hand uitsteken
- Versnellen om in te halen
- Naast elkaar gaan fietsen
- Remmen
- Afstappen

# Fietskunsten

## Activiteit Samen een acht fietsen met een versmalling



### Oefening

Deze oefening wordt door twee leerlingen tegelijk uitgevoerd

Beide leerlingen:

- Stappen naast elkaar op bij het startpunt en starten zittend
- Fietsen naast elkaar een cirkel linksom, gevolgd door een cirkel rechtsom
- Voor de versmalling gaan de leerlingen achter elkaar fietsen waarbij één leerling vertraagd en de ander versneld
- Na de versmalling gaan de leerlingen weer naast elkaar rijden waarbij de achterste leerling over zijn linkerschouder kijkt, linkerhand uitsteekt, versnelt en weer links naast de voorste leerling gaat fietsen

### Aandachtspunten

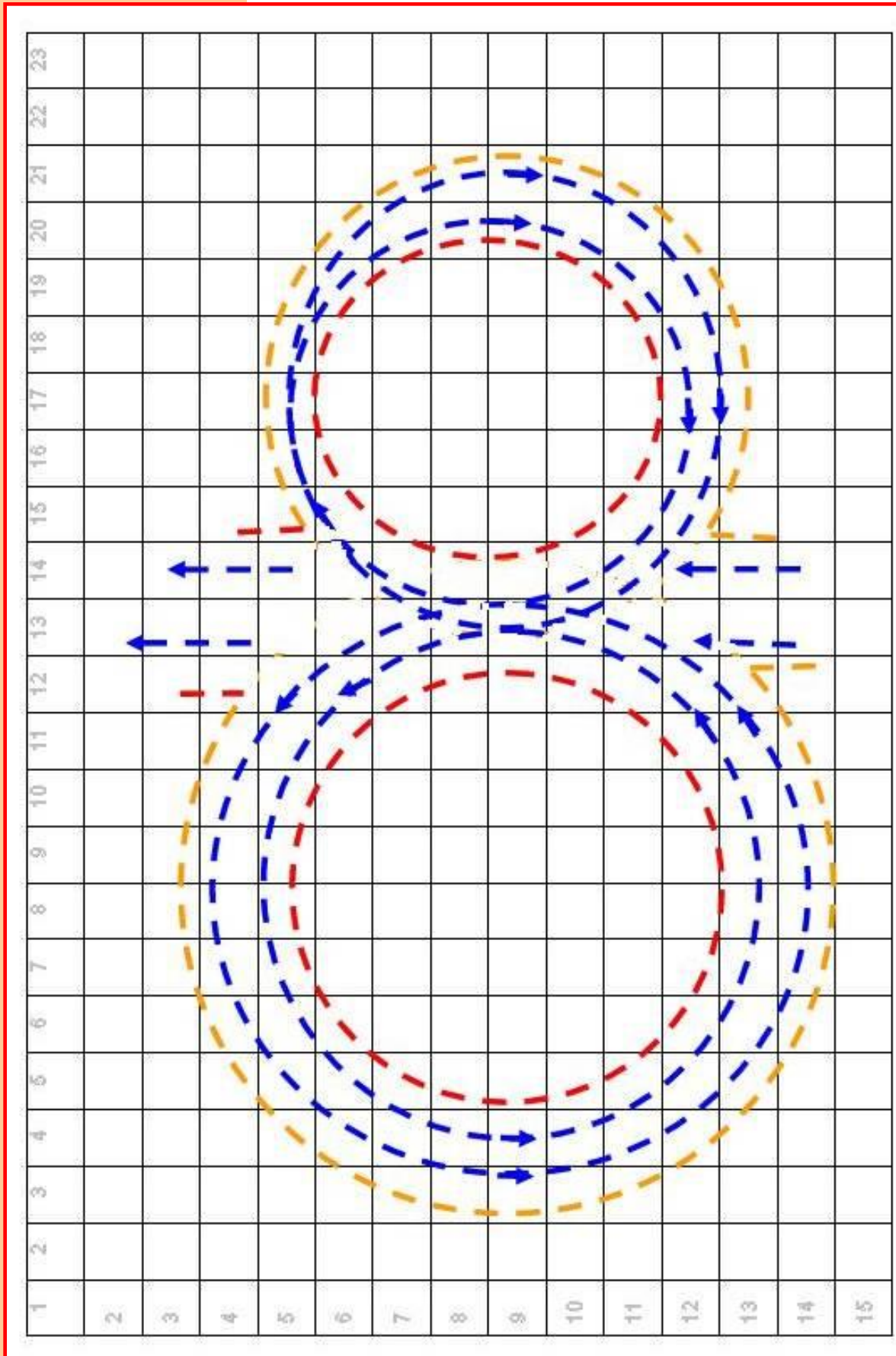
- Bij het zittend starten is de juiste stand van de trapper iets voorbij het hoogste punt in de traprichting. Eén voet staat op de 'hoge' trapper en één voet staat op de grond
- Blijf naast elkaar fietsen en geef elkaar de ruimte. Zorg ervoor dat de sturen niet precies naast elkaar zijn, maar het ene stuur iets achter het andere stuur. Zo haken de sturen niet in elkaar.
- Goed remmen is geleidelijk tot stilstand komen, zonder te haperen of stoten.
- Laat de leerlingen telkens met een ander samen het parcours afleggen.

### Differentiatie

- Laat de volgende leerlingen beginnen als de eerste leerlingen nog op het parcours zijn. Leerlingen kunnen elkaar nu tegenkomen bij de kruising van de acht. Het verkeer van rechts heeft voorrang



Groep 7 en 8



1  heter

— Fietroute

Houten blokjes