

De hoge trapper

Oefening de hoge trapper

Tijdens deze oefening proberen we bij het stoppen de trapper gelijk in de hoge stand te hebben.
Doelgroep: groep 7 en 8

Inleiding

Bij alle fietsoefeningen komt het aan bod: starten met 1 trapper in de hoge stand. Wanneer je zorgt dat 1 trapper schuin omhoog staat kunt je met meer kracht afzetten, maak je meer snelheid en slinger je minder bij het wegrijden. De trapper staat dan op '5 over 12'. Het maakt niet uit of de linker- of rechtertrapper omhoog staat.



Vaak zie je echter dat leerlingen veel moeite moeten doen om de trapper voor het wegrijden in de juiste stand te zetten. Daarom gaan we oefenen om bij het stoppen al te zorgen dat de trapper goed staat.

Benodigde materialen

- 4 pylonen voor het start en eindpunt
- Knijpfluit om het stopteken te geven

Vorbereiding

- U kunt de leerlingen één voor één laten starten, maar u kunt ook meerdere leerlingen naast elkaar laten beginnen.
- Maak een start en eindpunt

De les

De leerling fiets weg bij het startpunt. Bij het eindpunt moet de leerling stoppen en zorgen dat voor stilstand de trapper al in de juiste stand staat.

- Handrem: leerlingen die (eventueel naast een terugtraprem) handremmen hebben stoppen met trappen als de trapper in de juiste stand staat. Ze remmen dan met de handrem totdat ze helemaal stilstaan en zetten de voet van de lage trapper op de grond. Heeft de leerling geen terugtraprem, dan kan hij gemakkelijk de trapper achteruit in de juiste stand zetten.
- Terugtraprem: de leerlingen remmen totdat ze bijna stilstaan. Vlak voordat ze stilstaan trappen ze zachtjes een klein stukje naar voren totdat de juiste trapper in de hoge stand staat. Als ze helemaal stilstaan zetten ze de voet van de lage trapper op de grond.

Het is de bedoeling dat de leerlingen zo dicht mogelijk met hun voorwiel bij het eindpunt tot stilstand komen.

Differentiatie

Laat de leerlingen in een grote cirkel achter elkaar fietsen. Op uw teken moeten ze allemaal stoppen waarbij de trapper in de juiste stand moet eindigen. Bij een tweede teken moeten ze allemaal weer gaan fietsen.

