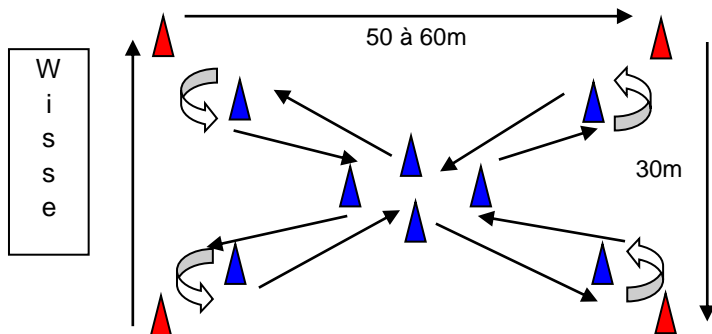
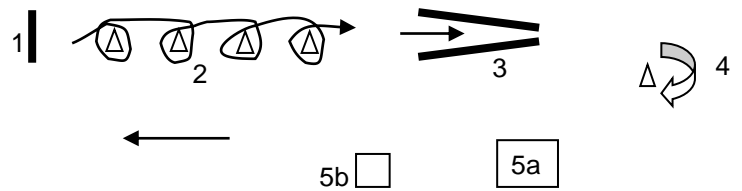
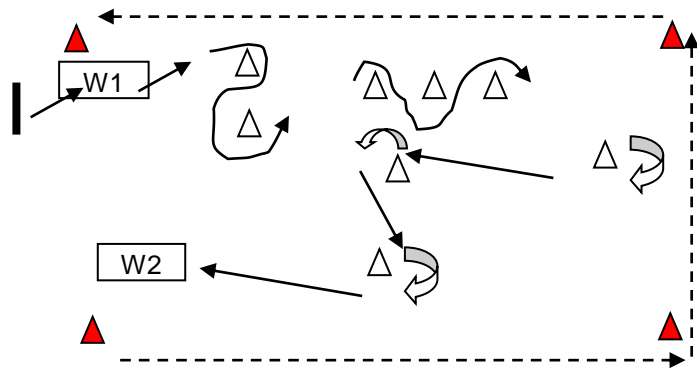


Lesonderdeel	Doel	Activiteit
Inleiding (5')	belang van veiligheid benadrukken	Zorg dat elke leerling een fiets en een helm heeft
		Maak het belang van veiligheid duidelijk !!! Rekening houden met elkaar !!!
Opwarming (15')	cardiovasculaire opwarming	<u>voorbeeld 1:</u>
		"achtervolgertje": LI1 fietst voor LI2 en bepaalt waarheen gefietst wordt. LI 2 volgt zo kortbij mogelijk (stayeren = draften = dicht achter elkaar rijden, 'in het wiel fietsen')
		<u>voorbeeld 2:</u>
		Klas verdelen in twee groepen.
		Groep 1 vertrekt met de fiets en fietst rond de blauwe kegels
		Groep 2 vertrekt al lopend rond de rode kegels
		Na 2 min wordt er gefloten. De fietsers zetten hun fiets in wisselzone en lopen gedurende 2 min. De lopers nemen hun fiets in de wisselzone en fietsen gedurende 2 min.
		Zorg dat elke groep 2x fietst en 2x loopt (telkens 2 min)
		Accent ligt op uithouding, niet op snelheid!
		VEILIGHEID: helm op en niet fietsen in wisselzone!
		<i>Variante:</i> De lln werken per twee. Ze moeten steeds samen blijven, zowel bij fietsen als lopen!
		<u>Fietsbehendigheid 1:</u>
		1: startlijn
		2: volledig rond de eerste kegel rijden en dan naar volgende kegel, enzovoort
		3: door de smalle trechter rijden
		4: rond de kegel rijden
		5a: tennisbal nemen op tafel
		5b: tennisbal in de mand werpen
		Rij door tot einde en begin opnieuw
		Dit alles zonder een voet aan de grond te zetten.

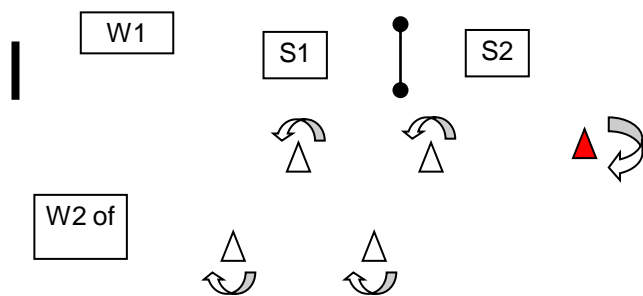


Kern (35 à 40') door middel van verschillende oefeningen de fietsbehendigheid verbeteren evenals het inzicht in manoeuvres te stimuleren.

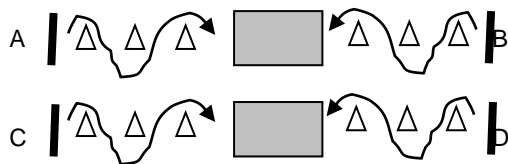




bochtentechniek en surplace



samenwerken, bochten, surplace



Cooling down

fysieke en mentale ontspanning

Fietsbehendigheid 2

De II vertrekt achter de volle zwarte lijn en loopt naar de wisselzone waar zijn fiets en helm staat. Hij neemt deze en fietst het parcours zoals aangegeven door de volle zwarte pijlen. Uiteindelijk komt hij in Wisselzone 2 terecht (W2). Hier zet hij zijn fiets weg en helm af en loopt hij zoals aangegeven door de halfvolle pijlen rond de rode kegels terug naar de start! !!! In de wisselzone mag niet gefietst worden!!! Duidelijk afbakenen!

De II gaat na de oefening voorzichtig zijn/haar fiets terughalen en zet hem weer in W1
variante: de volgende keer begint de leerling al lopend langs de kegels en keert hij via de rode kegels al fietsend terug.
 Dit parcours wordt afgelegd zonder een voet aan grond te zetten.

Fietsbehendigheid 3

De IIn vertrekken achter de zwarte dikke lijn
 Ze lopen naar de wisselzone (W1) waar ze hun fiets en helm nemen.
 Eens uit de wisselzone springen ze op hun fiets en fietsen naar S1, een kleine zone waarin de IIn gedurende 5 à 10 sec moeten blijven zonder een voet aan de grond te zetten 'surplace'
 Daarna rijden ze onder een touw door om vervolgens in S2 dezelfde opdracht uit te voeren als in S1.
 Daarna draaien ze rond de rode kegel en leggen ze het bochtenparcours af.
 Ten slotte komen ze aan in W2, die kan gebruikt worden als finish of als wisselzone indien de IIn nog moeten lopen.
 Dit parcours wordt afgelegd zonder een voet aan de grond te zetten (straf tijd/punt)

Fietsbehendigheid 4

De IIn worden onderverdeeld in ploegen. Elke ploeg wordt dan nog gesplitst in 2 delen die verspreid worden over de twee startlijnen. Bij het startschot beginnen IIn A en B van ploeg 1 te slalommen tussen de kegels. Vervolgens komen ze in de donkergrijze zone. Hier geeft II A een voorwerp (bv. Lint, drinkbus, ...) aan II B en vervolgen ze beiden hun parcours (slalom tot andere kant). Daar geven IIn A en B hun helm door. Vanaf het moment dat de volgende IIn de helm op heeft mag hij/zij ook vertrekken. II B geeft eveneens het voorwerp door aan de II die hem afwisselt.
 Het parcours wordt volledig afgelegd zonder een voet aan grond te zetten (= 5 sec straf tijd)
 ! Het voorwerp wordt enkel doorgegeven in de grijze zone (zonder voet aan grond te zetten)
Winnaar: de ploeg die eerst volledig parcours heeft afgelegd (of 2x)

2 min rustig uitfietsen/stappen/lopen