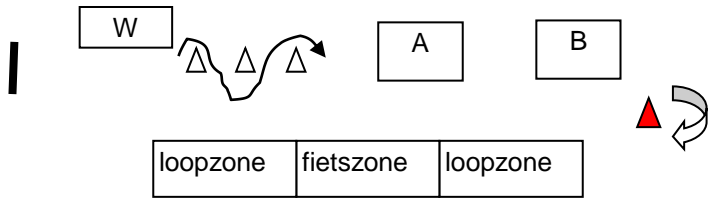
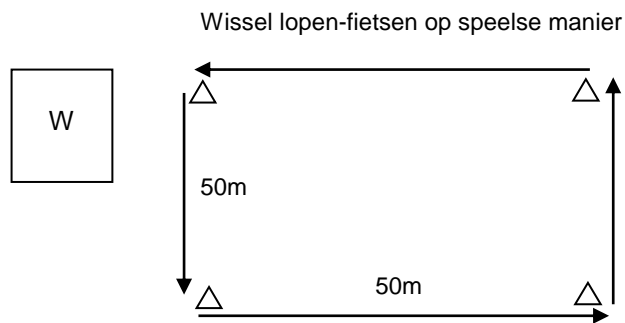
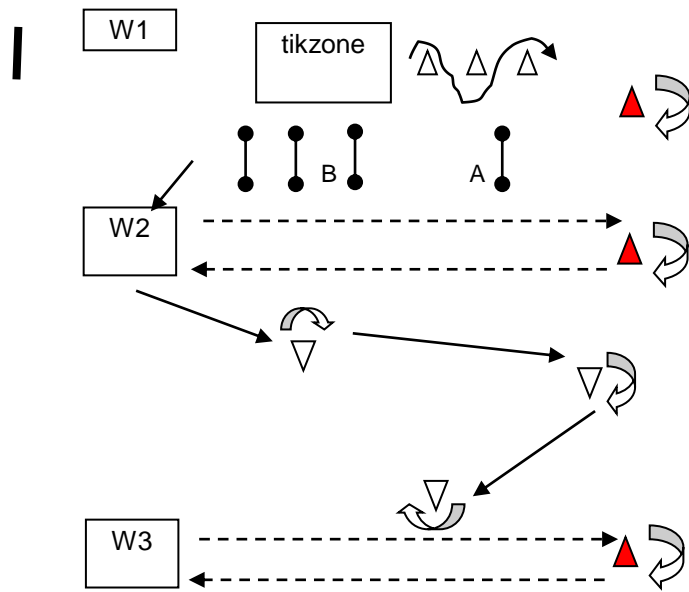


**Bijscholing Triatlon/duatlon op school**

doelgroep: tweede graad lager onderwijs

Les: wissel fietsen-lopen

Lesonderdeel	Doel	Activiteit
<p><b>Opwarming (20min)</b></p>	<p>cardiovasculaire opwarming lopuithouding</p>	<p><i>kwartetten</i> <i>benodigdheden</i> 10 kwartetten (kwartet = 4 identieke voorwerpen) <i>Beginsituatie</i> 4 ploegen zijn verdeeld over de vier hoeken van het terrein Elke ploeg heeft van elke kwartet één deel . <i>Spelverloop</i> Wanneer het startschot gegeven wordt gaan de lln bij de andere ploegen voorwerpen halen. Elke ploeg tracht van één voorwerp de 4 exemplaren te verzamelen (= kwartet). Wanneer een ploeg een kwartet heeft, mogen de andere ploegen hier geen exemplaar meer van wegnemen. <i>Variante</i> - telkens één looper per ploeg (aflossing) - iedereen van de ploeg loopt tegelijkertijd - verdediger aan het 'kamp'. Wanneer de 'verdediger' een ll van een andere ploeg kan tikken vooraleer deze ll een foto kan aanraken, moet hij terug naar zijn 'kamp' <i>Winnaar</i> ploeg die het meeste kwartetten heeft verzameld</p>
<p><b>Kern (30 à 35min)</b></p> 	<p>op- en afstappen fiets overgang fietsen-lopen</p>	<p><i>Fietsbehendigheid 1: op- en afstappen fiets</i> ll vertrekt achter de volle zwarte startlijn en gaat vervolgens zijn/haar fiets en helm halen in de wisselzone (W). Daarna slalomt de ll tussen de kegels. Als hij dit gedaan heeft legt hij zijn fiets in zone A (3m x 3m) en loopt rond de zone. Vervolgens neemt hij zijn fiets weer op, springt erop en fietst naar zone B waar hij dezelfde oefening uitvoert. Daarna draait hij rond de rode kegel. De laatste lijn is verdeeld in zones. In de loopzone wordt er gelopen met de fiets aan de hand In de fietszone wordt er gefietst.</p>



**Cooling down**  
**Afsluiten thema**

fysieke en mentale ontspanning

Fietsbehendigheid 2

In starten aan de zwarte dikke lijn.

Ze gaan eerst hun fiets en helm halen in de wisselzone (W1) en rijden naar de tikzone.

In de tikzone staan 3 paaltjes van 0,5m hoog. De IIn moeten deze paaltjes aantikken zonder dat ze vallen of dat ze een voet aan de grond moeten zetten.

Vervolgens slompen ze tussen de kegels en draaien rond de rode kegel

Vervolgens fietsen ze tot de eerste hindernis (A). Ze stappen van de fiets, springen met hun fiets aan de hand over de hindernis en stappen weer op hun fiets.

Ze rijden door naar hindernis B, daar stappen ze af en springen ze over de drie hindernissen met de fiets aan de hand (tussen de hindernissen blijven ze lopen).

De IIn zetten hun fiets en helm in wisselzone 2 (W2) en lopen tot aan de rode kegel en terug.

Vervolgens nemen ze weer hun fiets en helm en fietsen het parcours rond de kegels zoals aangegeven door de volle zwarte pijlen.

Ten slotte zetten ze hun fiets in wisselzone 3 (W3) en lopen een laatste keer rond de rode kegel en terug (stippellijn)

opmerkingen

Let op veiligheid, vooral in de wisselzone (goed afbakenen)

De loopafstand kan je altijd vergroten of verkleinen naargelang niveau.

Run-bike-run challenge

- Startschot: IIn lopen per 2. Gedurende 2 of 3 min trachten ze zoveel mogelijk rondjes te lopen. De duo's blijven samen
- Fluitsignaal: de IIn vervolledigen hun ronde en lopen de wisselzone binnen. Daar nemen ze fiets + helm en fietsen gedurende 4min op het parcours. Duo's blijven samen.
- Fluitsignaal: de IIn vervolledigen hun ronde en fietsen de wisselzone binnen. Daarna lopen ze weer gedurende 2 of 3min.
- Fluitsignaal: De ronde wordt vervolledigd. Daarna loopt A gedurende 2min terwijl B naast hem fietst.
- Fluitsignaal: De ronde wordt vervolledigd. Daarna loopt B gedurende 2min terwijl A naast hem fietst.

!!! De duo's blijven altijd tezamen !!!!

Veiligheid zeer belangrijk: meerdere fietsers op zelfde parcours! Helm!

2min losfietsen/wandelen/lopen

Uitreiking triatlondiploma's (zie bijlage)