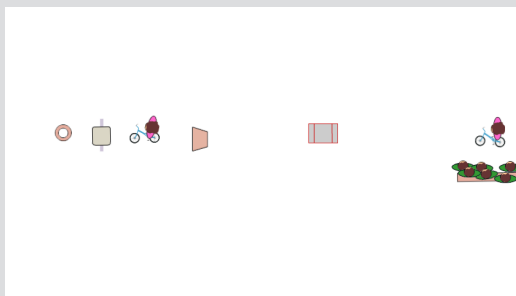




Obstakelparcours



Klaarzetten

- 1/4 zaal (minimaal 4 m. x 24 m.)
- 8 kinderen: 2 fietsers en 6 wachters

materiaal

- 2 fietsen
- 3 obstakels:
 - een turnmatje
 - een rheuterplank
 - een wip van een plank met in het midden een rekstok eronder
- een korf als omkeerpunt
- 1 bank als wachtplek



Opdracht

Rijd over de obstakels heen, zonder met een voet aan de grond te komen, maak een bocht om de korf en en rijd langs de muur weer in een rechte weg terug naar het startpunt.

Regels

startregels

- beide fietsers staan klaar bij de bank
- als de eerste fietser bij tweede obstakel is, mag de tweede fietser starten
- de andere kinderen wachten op de bank

fietsregel

- je mag de ander niet inhalen of hinderen
- probeer de grond niet met de voeten aan te raken

wisselregel

- als de fietser terug is, geeft hij de fiets door aan de eerste wachter en gaat achter aan de rij op de wachtbank zitten



Tips - Obstakelparcours

	WAT ZIE JE?	WAT DOE JE?
Loopt 't	het wachten duurt te lang	een extra parcours er bij bouwen, zodat ze helemaal tegelijk aan de slag kunnen
		zorg voor minder wachters door een extra (fiets)activiteit neer te zetten of regel een extra fiets (en meerdere obstakels)
Lukt 't	de fietser heeft te weinig vaart om over de obstakels heen te komen	1 obstakel op de heenweg en 1 obstakel op de terugweg laten nemen, zodat ze met meer vaart naar de obstakel af kunnen rijden
		maak de obstakels (nog) lager, bijv. een rijtje met pittenzakjes neerleggen
		de fietser in het begin een vaartje meegeven (zetje geven) of meelopen om vaart te (be)houden
		de aanwijzing geven om door te blijven trappen i.p.v. de benen stil te houden bij het passeren van de obstakels of de aanwijzing geven om het stuur op te trekken om de obstakels op te komen
	na het obstakel kan de fietser de fiets niet in balans houden	minder obstakels neerleggen, die verder van elkaar weg staan (extra tijd om de balans te herstellen)
		de aanwijzing geven om tijdens de passage de trappers voor-achter te houden i.p.v. hoog-laag
		de tip geven om alvast naar de volgende obstakel te kijken (vooruit kijken)

Leeft 't

het lukt eenvoudig om de obstakels te passeren	de obstakels iets verhogen door bijv. een (extra) matje er onder te leggen, tot de hoogte van een echte stoeprand
	stel de (leer)vraag om het sneller te doen (eventueel de tijd klokken om een persoonlijk record neer te zetten)
de kinderen raken verveeld en beheersen de activiteit	laat ze zelf een parcours bouwen waar overheen gereden moet worden (met hetzelfde doel: op en af)
	geef een lintje als het parcours zonder fout is gereden (als beloning)
	neem de tijd op hoe snel ze het parcours als groep of als individu afleggen

Kleine fiets met laag zadel

Kleine (bmx-)fietsen zijn voor een gymzaal beter dan grote fietsen. Een laag zadel maakt het makkelijker om met de voeten bij de grond te komen (minder spannend en balansherstel is makkelijker).

Niet slippen (remsporen)

Het is verboden om te slippen vanwege de zwarte strepen op de vloer.

Veiligheid