



Samen fietsen (voetsteunen)



Klaarzetten

- 1/3 zaal (minimaal 8 m. x 12 m.)
- 8 kinderen: 2 fietsers, 2 passagiers, 2 helpers en 2 wachters

materiaal

- 2 BMX-fietsen met op de achteras 2 voetsteunen (slides) gemonteerd
- 4 pilonnen om het begin en het einde van het fietsparcours aan te geven
- 1 wachtbank



Opdracht

De wielrenner (fietser) zit op de fiets en de passagier staat met één voet op de voetsteun (slide) en heeft de wielrenner bij zijn schouders vast. De wielrenner maakt vaart door de fietsen en de passagier door mee te stappen. Probeer als passagier bij voldoende vaart op beide voetsteunen te gaan staan en rijd samen naar het einde van het parcours.

Regels

startregels

- bij elke fiets is 1 fietser, 1 passagier en 1 helper
- de helper duwt de fietser om de fiets vaart mee te geven

regel fietser (wielrenner)

- stoppen aan het einde van het parcours, omdraaien en weer samen terug rijden

regel passagier

- stap tijdig van de steunen af als de fiets niet meer in balans is

wisselregel

- in een vaste volgorde wisselen: de fietser gaat naar de wachtbank, de passagier gaat fietsen, de helper wordt passagier en de wachter gaat helpen



Tips - Samen fietsen (voetsteunen)

	WAT ZIE JE?	WAT DOE JE?
Loopt 't	de ruimte is te klein om een rondje te fietsen	de andere activiteiten minder ruimte geven en een halve zaal gebruiken
	de kinderen kunnen niet voldoende samenwerken	maak groepjes die dit wel beter kunnen (duo's formeren)
Lukt 't		de leerkracht als fietser of een leerling uit een hogere klas laten fietsen
	de kinderen kunnen de fiets niet in balans houden	stop met de activiteit als het te gevaarlijk wordt
		zorg als helper dat de fiets vaart houdt door zachtjes te duwen
		blijf als passagier stappen
		geef de aanwijzing dat de fietser goed vooruit moet kijken en door moet blijven trappen
	de fietser kan de fiets goed in balans houden	laat geen helper meer meelopen
Leeft 't		laat de passagier eerst meelopen en dan pas op de voetsteunen laten stappen
	na 5 keer wordt de activiteit minder uitdagend	het samen fietsen combineren met het passeren van pilonnen (bochtjes maken) of kleine obstakels (heuveltje op en af)

Wanneer er geen BMX-fietsen zijn met voetsteuntjes dan een gewone fiets gebruiken waar een passagier achterop kan zitten. Voor veel kinderen is dit ook al spannend. Voor de veiligheid en het kunnen herstellen van de balans moet de passagier met één voet aan beide kanten op de bagagedrager zitten.



Tips en trics om kinderen met een visuele beperking (cluster 1) nog beter tot hun recht te laten komen bij deze sportactiviteit:

- Laat het kind het parcours eerst rustig verkennen (slechtziend).
- Gebruik goed zichtbare pilonnen met die goed contrasteren met de ondergrond (slechtziend)
- Zet de pilonnen op een lijn neer, zodat die als gidslijn kan dienen (slechtziend).

Tips en trics om kinderen met een lichamelijke beperking, in een (handbewogen) rolstoel en/of met een chronische ziekte (cluster 3) nog beter tot hun recht te laten komen bij deze sportactiviteit:

- Geef hulp bij het op- en afstappen van de fiets (lichamelijke beperking)
- Sta klaar om op te vangen wanneer balans verloren wordt

Veiligheid