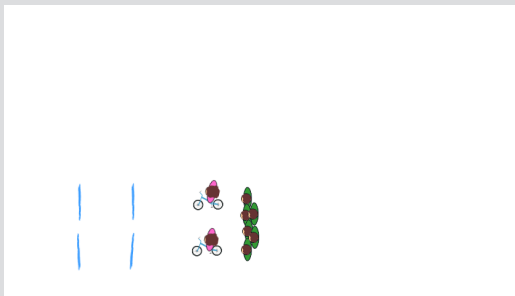




Slakkenrace



Klaarzetten

- 1/3 zaal (minimaal 8 m. x 12 m.)
- 8 kinderen: 2 fietsers en 6 wachters

materiaal

- 2 fietsen
- een middenvak van 2 m. breed en 3 m. diep (krijtlijnen of bestaande vloerbelijning)
- 1 bank als wachtplek



Opdracht

Rijd naar het middenvak en probeer daar zo langzaam mogelijk door heen te rijden, zonder dat je met je voet op de grond komt.

Regels

startregel

- beide fietsers staan klaar bij de bank

fietsregels

- als je met je voet de grond raakt, moet je stoppen en weer terug fietsen
- als je uit het middenvak fietst, keer je weer terug

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 - Slakkenrace

	WAT ZIE JE?	WAT DOE JE?
Loopt 't	het wachten duurt te lang	extra fiets regelen en nog een middenvak maken (neemt weinig ruimte in)
		een extra (fiets)activiteit neerzetten, waardoor er minder kinderen bij de slakkenrace zitten
Lukt 't	het kind remt te snel af en komt direct met de voeten op de grond	aanwijzing: rustig remmen en wel een beetje vaart behouden
		tip geven: staan op de trappers i.p.v. zitten op het zadel om de balans beter te bewaren
Lukt 't	de fietser kan de balans niet goed behouden	aanwijzing geven: kijk naar een vast punt op de grond dat ongeveer 3 meter voor je ligt
		geef aan dat ze het stuur niet te veel te bewegen
		meld dat ze op tijd weer wat vaart moeten maken
		geef de tip: houd de trappers voor-achter en niet hoog-laag
	fietser kan langzaam fietsen	nieuwe uitdaging geven: probeer even stil te staan en dan weer verder te fietsen
		probeer eens met één hand aan het stuur te fietsen
		de middenstrook verlengen (afstand vergroten)

Leeft 't

na 5 beurten is de activiteit minder uitdagend	de tijd opnemen van het passeren van de middenbaan, wie heeft de langzaamste tijd?
	wedstrijdje op niveau rijden: goede rijders tegen elkaar en ook de langzame rijders tegen elkaar laten rijden

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.

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