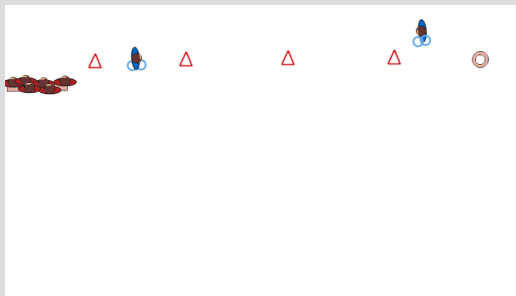




Slingerparcours



Klaarzetten

- 1/4 zaal (minimaal 4 m. x 21 m.)
- 8 kinderen: 2 fietsers en 6 wachters

materiaal

- 2 kleine fietsjes
- 1 startplek (krijtlijn)
- 4 pilonnen met 4 meter tussenruimte als slingerweg
- 1 korf als omkeerpunt
- 1 bank als wachtplek



Opdracht

Ga op de fiets zitten en slinger tussen de pilonnen door naar de korf, rijd er omheen 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 derde pilon is, dan mag de tweede fietser starten
- de andere kinderen wachten op de bank

fietsregels

- je mag de ander niet inhalen
- probeer de grond niet met je voeten aan te raken en probeer de pilonnen ook niet 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 - Slingerparcours

Loopt 't

WAT ZIE JE?

het wachten duurt te lang

WAT DOE JE?

nog een extra fiets gebruiken, waardoor er 3 kinderen tegelijk bezig zijn (starten als de vorige bij de tweede pilon is)

een extra (fiets)activiteit neerzetten, waardoor er minder kinderen bij het slingerparcours zitten

de ruimte is te smal

het parcours in de breedte van de zaal neerzetten

minder pilonnen neerzetten

de pilonnen 50 cm uit het midden zetten

Lukt 't

de fietser heeft te weinig vaart en komt steeds met de voeten op de grond

toestaan dat de grond aangraakt wordt om de balans te bewaren en er een "loopfiets" van maken (door het zadel te verlagen)

de fietser iets vaart meegeven door een klein (op)zetje te geven

één van de wachters als "hulpje" mee laten lopen om in balans te blijven (alleen herstellen van de balans)

in de bocht wordt de grond aangeraakt

van de pilonnen grote poorten maken waardoor de fietser recht door kan blijven rijden

de fietser fietst het parcours zonder de grond aan te raken

de pilonnen uit het midden zetten, zodat de bochten groter worden

pilonnen dicht bij elkaar zetten, zodat de bochten eerder gemaakt moeten worden

Leeft 't

	laat ze het parcours sneller proberen te fietsen (eventueel de tijd klokken voor een persoonlijk record)
de kinderen kunnen redelijk fietsen en de activiteit hebben ze 5 keer gedaan	neem de tijd op hoe snel ze het parcours als groep of als individu afleggen
	laat ze zelf een parcours bouwen waarlangs gereden moet worden (met hetzelfde doel: slingeren)
	bouw twee identieke parcoursen naast elkaar en laat ze een wedstrijdje tegen een ander fietsen

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)
- Maak gebruik van een aankoppelhandbike in plaats van een fiets (rolstoel)
- Zorg voor voldoende ruimte bij het keerpunt



Stichting
Special Heroes
Nederland

Veiligheid

Hét plein voor beweeg-, sport- en spelactiviteiten

 **bewegen**
samen regelen

