

## BANDENDANS



- Potjes of krijtlijnen
- Fluitje
- Buitenbanden (evenveel als renners)



- Schakelen
- Reactievermogen
- Evenwicht
- Versnellen met verschillend verzet

### Omschrijving

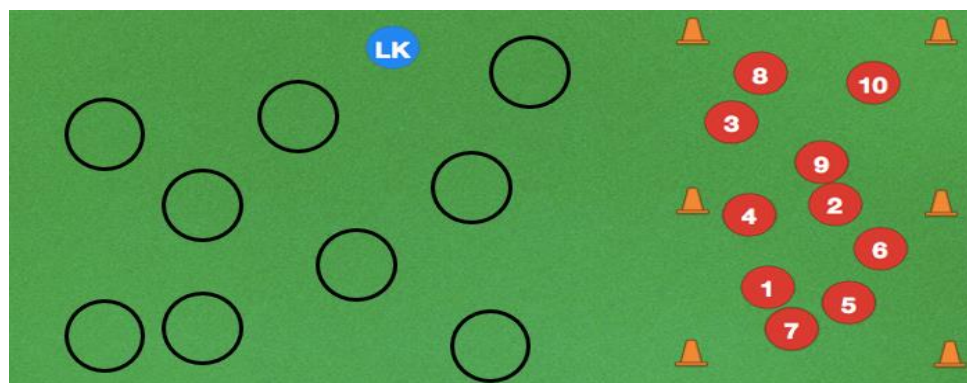
De begeleider (LK) bakent een rechthoek af met potjes of krijtlijnen waarin de renners rijden. Aan de ene zijde van de rechthoek liggen buitenbanden. Op aangeven van de begeleider schakelen de renners een versnelling hoger of lager. Bij fluitsignaal moeten de renners niet meer schakelen maar moeten ze zo snel mogelijk hun voet in een buitenband gaan zetten. Bij het volgende fluitsignaal keren de renners terug naar de rechthoek en neemt de begeleider een band weg. Zo valt er elke ronde een renner af. De afgevalen renners kunnen nog steeds meedoen met de schakeloefeningen maar dan buiten de rechthoek. De renner die zijn voet in de laatst overgebleven band kan zetten is de winnaar van de bandendans.



*De renners mogen met geen enkel deel van de fiets of het lichaam buiten de rechthoek komen.*

*Commando's voor het schakelen: Voor hoger! Voor lager! Achter hoger! Achter lager!*

### Opstelling



### Makkelijker

- Opwarmingsrondes voorzien met evenveel banden als renners
- Banden mooi verspreiden rond rechthoek en zo ruimte creëren voor de renners
- Schakelcommando's weglaten om de concentratie van de renners niet te verstoren

### Moeilijker

- Banden vervangen door kleinere voorwerpen (frisbee, potje ...)
- Banden ver verspreiden over het terrein
- Hindernissen gebruiken
- Moeilijk terrein gebruiken