

FIETSWISSEL



- Grasveld



- Samenwerking
- Lichaamsperceptie
- Evenwicht

Omschrijving

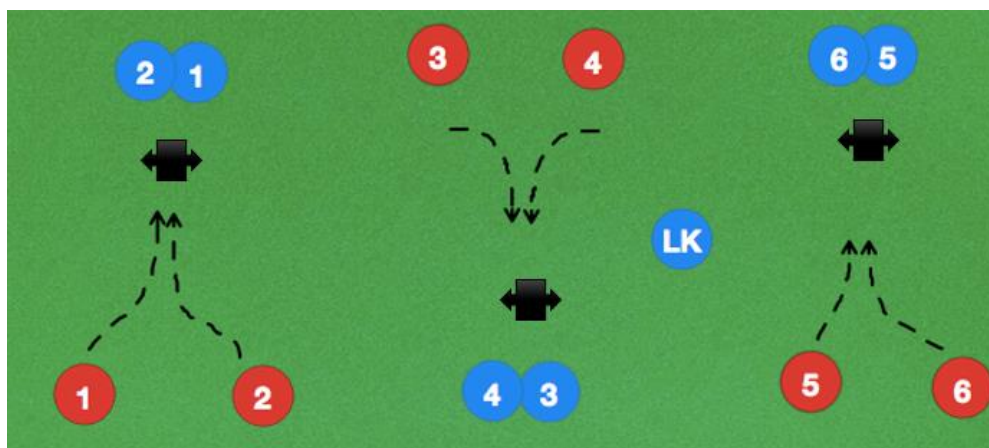
De renners werken per twee. De begeleider (LK) kiest er best voor om even grote leerlingen bij elkaar te plaatsen (omwille van de gelijkaardige framemaat). Bovendien is het aangewezen een technisch sterke renner bij een minder sterke tegenhanger te plaatsen zodat beiden hun kwaliteiten versterken op zowel op sociaal samenwerkend als op technisch vlak. De renners starten al rijdend naast elkaar, vertragen en zoeken lichaamscontact tot ze uiteindelijk stilstaan tegen elkaar. De bedoeling is om vanuit deze positie te wisselen van fiets zonder dat een van beide voet aan grond moet zetten.



Voor deze oefening zijn geen attributen vereist. De oefening kan plaatsvinden op een parkeerterrein of onverharde strook, maar omdat hierbij zeker kan gevallen worden is een grasveld een betere optie.

Door leerlingen geschrinkt te laten starten kan je op een kleine ruimte toch iedereen voldoende bewegingsvrijheid geven.

Opstelling



Makkelijker

- Niet wisselen van fiets, maar proberen schouder tegen schouder stil te staan
- Niet wisselen van fiets, maar proberen in stilstand elkaars stuur vast te nemen

Moeilijker

- Wisselen van fiets op een moeilijk terrein: hellend vlak, losse ondergrond ...
- Wisselen van fiets met zo weinig mogelijk lichaamscontact tussen de renners