



# OP VERKENNING 4

## THEMASCHRIFT IN HET VERKEER

Stijn Jacomen  
Stefaan Casier



 van in



Naam: .....

Klas: ..... Nr.: .....

 **VSV**  
Iedereen mee  
voor veilig verkeer

## In deze les ...

- oefen ik om met voldoende evenwicht en stuurvastheid te fietsen.
- oefen ik deze verkeersvaardigheden: omkijken over de linkerschouder, slalommen, linker- en rechterarm uitsteken, over een oneffen terrein fietsen en onvoorzien remmen.

## ① Fietstraining

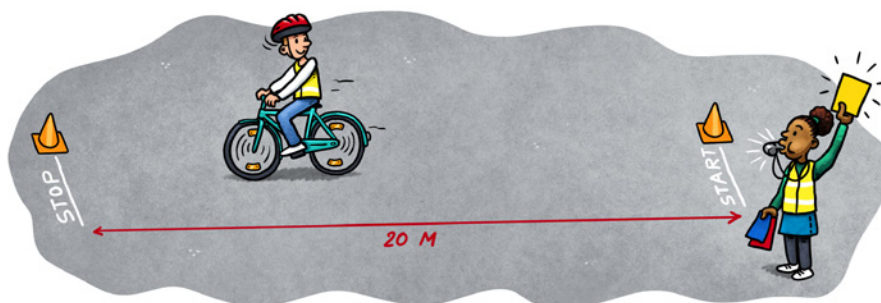
- a Bespreek met je juf of meester de verschillende activiteiten en voer ze uit.
- b Evalueer jezelf. Kleur de sterren en duimen.
- ☆ Hoe meer sterren, hoe beter je het deed.
  - 👍 Hoe meer duimen, hoe leuker je de activiteit vond.

## Omkijken over de linkerschouder

**Materiaal:** drie gekleurde kaartjes, een fluitje, twee kegels

**Fietser:** Rijd van de ene kegel naar de andere. Als je het fluitje hoort, kijk je over je linkerschouder en zeg je welke kleur je ziet.

**Helper:** Blaas op het fluitje en steek een gekleurd kaartje omhoog.

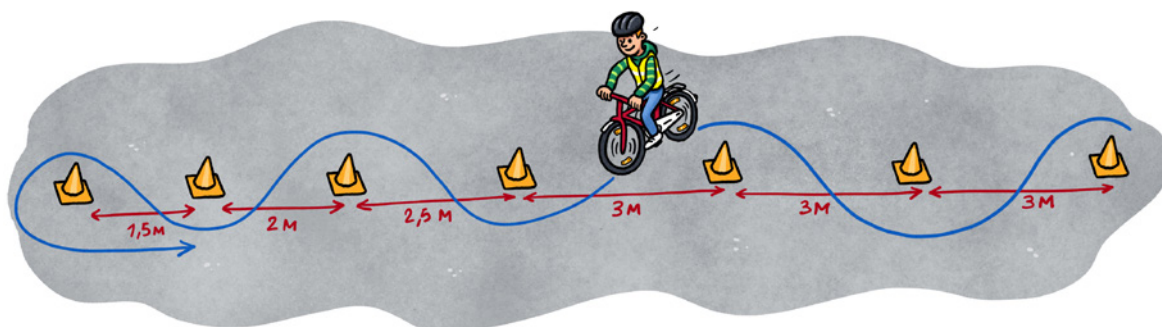


## Slalommen over een korte afstand

**Materiaal:** zeven kegels

**Fietser:** Slalom tussen de kegels zonder een voet op de grond te plaatsen.

**Helper:** Als de fietser een kegel raakt, zet je die terug op zijn plaats.

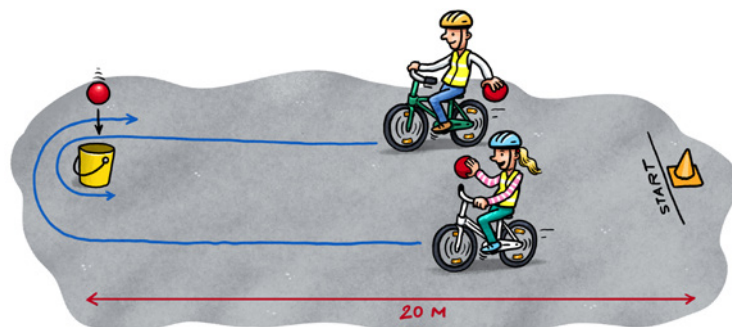


### Linker- en rechterarm uitsteken

**Materiaal:** tennisballen, emmer, kegel

**Fietser:** Neem een tennisbal in je rechterhand. Fiets naar de emmer en gooi de tennisbal al fietsend in de emmer. Herhaal, maar dan met je linkerhand.

**Helper:** Zorg dat er altijd voldoende tennisballen aan de start zijn.

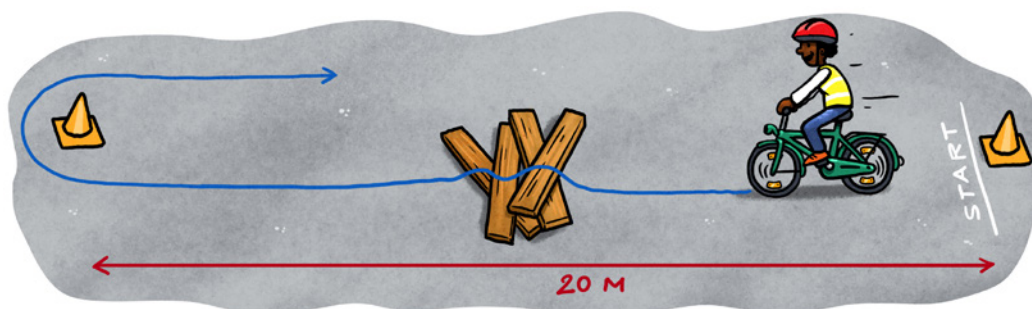


### Over een oneffen terrein rijden

**Materiaal:** takken of plankjes, twee kegels

**Fietser:** Rijd over de takken of plankjes zonder een voet op de grond te plaatsen.

**Helper:** Leg de takken of plankjes altijd terug bij elkaar.



### Onvoorzien remmen

**Materiaal:** twee kegels

**Fietser:** Rijd van de ene kegel naar de andere. Wanneer je 'stop' hoort, stop je onmiddellijk.

**Helper:** Roep 'stop' om de fietser te laten stoppen.

