

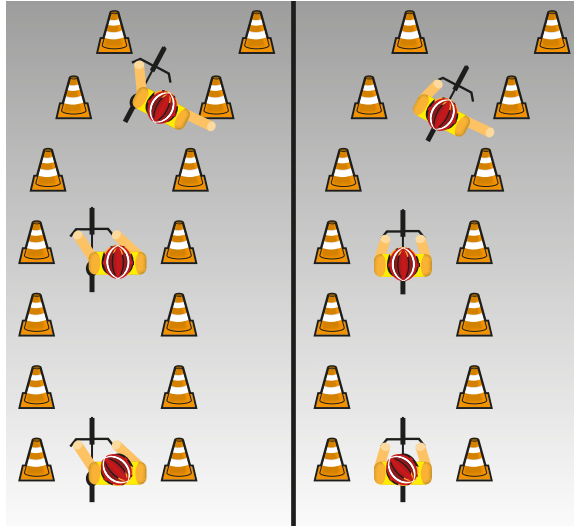
# Fietsoefeningen

3de  
leerjaar

## OPSTELLING

### Materiaal:

- kegels of krijt
- fietsbel of fluitje
- gemakkelijk grijpbare voorwerpen
- tafel of platiesten bak
- fluoohesjes en helmen
- fietsen



Oefening 4: Om-arm-stuurbeweging fietsend

## VERLOOP VAN DE LES

### FIETSCONTROLE VOOR ELKE FIETSLES

Het is veilig vóór elke fietsles de fietsen te controleren. Doe dit niet individueel maar laat de leerlingen in spelvorm hun eigen fiets controleren.

- Plaats alle leerlingen naast elkaar.
- Benoem één voor één de onderdelen van de fiets die voor deze oefening in orde moeten zijn: bel, remmen, opgepompte banden, zadel dat vast staat...
- Wanneer een onderdeel van een fiets niet in orde is, blijft de leerling met de fiets staan. De andere leerlingen zetten drie stappen vooruit. Zo zie je als leerkracht al vlug welke fiets niet rijvaardig is.

### Wat de leerling normaal al kan

- slalommen
- snelheid aanpassen
- evenwicht bewaren tijdens het traag fietsen
- fietsen op de stoep in een beschermde omgeving

De fietsoefeningen van het 2de leerjaar kun je altijd herhalen (zie lesfiche 2de leerjaar – lesfiche 2).

### VERTRAGEN, REMMEN, STOPPEN EN VERTREKKEN

#### Oefening 1: Vertragen, remmen, stoppen en vertrekken

De leerlingen fietsen door elkaar op de speelplaats. Op het fluitsignaal rijden de leerlingen naar een verhoogde rand (bijvoorbeeld bloembak, bank, laag muurtje,...) waarop ze hun rechervoet plaatsen. De linkervoet moet op de trapper blijven.

#### Aandachtspunten:

- De leerling zorgt ervoor dat hij met zijn fiets parallel naast de verhoogde rand stopt.
- De leerling leert langzaam remmen.

Herhaal de oefening met aandacht voor de stand van de linkertrapper tijdens het stoppen.

#### Aandachtspunten:

- Bij het stoppen plaatst de leerling de linkertrapper iets voorbij de hoogste stand.
- De leerling kan nu meer snelheid ontwikkelen bij het starten.

Lesfiche 2



40 min.

### Oefening 2: Een voorwerp aannemen

De leerlingen rijden door elkaar. De begeleider staat in het midden van de speelplaats en noemt een leerling bij naam. Hij/zij fietst tot aan de begeleider en neemt met de rechterhand het voorwerp van de begeleider aan (vb. plastic ring, een pen...iets dat gemakkelijk vast te nemen is). De fietser brengt het voorwerp naar één centraal punt (vb. tafel, mand...).

Herhaal deze oefening voor alle leerlingen. Oefen daarna dezelfde oefening maar met de linkerhand.

#### Aandachtspunten:

- De leerling vertraagt wanneer hij bij de begeleider aankomt.
- De hand waarmee de leerling het voorwerp neemt, losmaken van het stuur en evenwicht bewaren.

### OM-ARM-STUURBEWEGING

#### Oefening 3: Om-arm-stuurbeweging stappend

Maak op de speelplaats, met kegels of met krijt, een recht stuk met een breedte van 1,5 meter en op het einde een bocht naar rechts. De leerlingen stappen rechts van hun fiets tussen de lijnen. De leerlingen reageren gepast op de verschillende fluitsignalen:

- eenmaal fluiten = omkijken over de linkerschouder
- tweemaal fluiten = rechterarm uitsteken
- driemaal fluiten = omkijken vooruit kijken
- rechterarm uitsteken

#### Aandachtspunten:

- De leerling houdt zijn fiets goed recht.
- De leerling blijft tussen de lijnen stappen.

#### Oefening 4: Om-arm-stuurbeweging fietsend (zie afbeelding)

Herhaal vorige oefening al fietsend.

#### Aandachtspunten:

- De leerling blijft bij het uitvoeren van de bewegingen tussen de lijnen fietsen.
- Belangrijk is eerst achterom kijken (beide handen aan het stuur houden), terug naar voor kijken en dan pas je arm uitsteken. Je neemt een kleine bocht naar rechts met de twee handen aan het stuur.

## UITBREIDING

Wanneer leerlingen de vaardigheden onder de knie hebben, kun je tijdens een autoluwe schooldag of in een rustige buurt deze om-arm-stuurbeweging met de leerlingen in het echte verkeer inoefenen. Leerlingen leren tijdens deze oefening rechts houden, snelheid aanpassen, omkijken, arm uitsteken en een bocht naar rechts maken.

## INFO AAN OUDERS VANUIT DE SCHOOL

De leerlingen van het derde leerjaar zijn misschien al fietsvaardig maar zeker nog niet verkeersvaardig. Ze hebben het nog moeilijk met het inschatten van verkeerssituaties, voorrangregels naleven, ochtendspits aan de schoolpoort... Daarom is het af te raden om je kind op de leeftijd van 8-9 jaar alleen naar school te laten fietsen. Je begeleidt als ouder je kind best met de fiets naar school. Ook door samen te fietsen in een fietspoolgroep doen kinderen heel wat verkeerservaring op.

#### Meer oefeningen en informatie in:

- Handleiding 'Meester op de fiets', Stichting Vlaamse Schoolsport
- Handleiding 'Fietsen is (g)een kinderspel', Fietzersbond
- Handleiding 'Fietsbrevet Zilver', Vlaamse Stichting Verkeerskunde

