

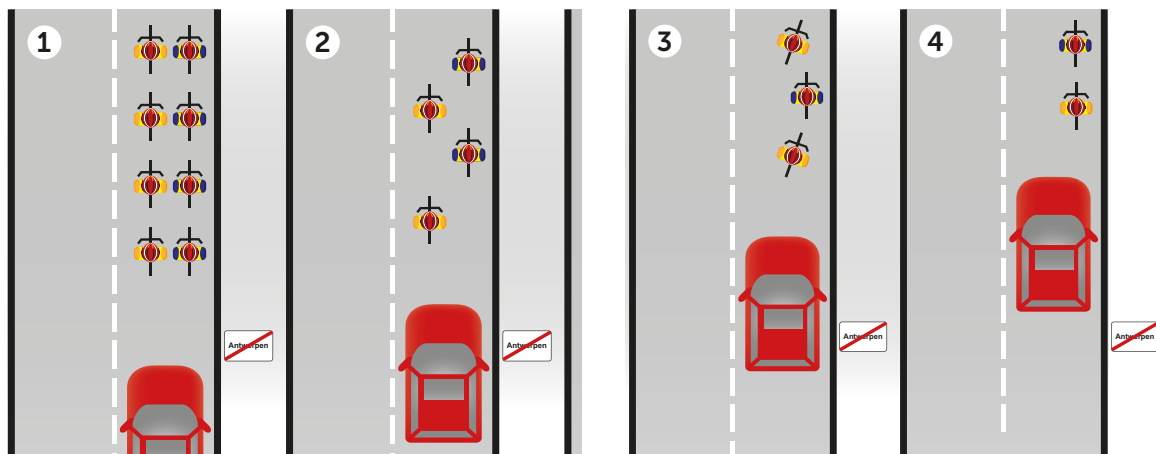
Fietsen in groep

6de
leerjaar

OPSTELLING

Materiaal:

- fietsen
- helmen en fluohesjes
- fluitje
- markeringsstroken



Oefening 2: Ritsen op de weg

VERLOOP VAN DE LES

Leerlingen van het zesde leerjaar verplaatsen zich zeker al eens in klasverband met de fiets. Mits een goede voorbereiding en duidelijke afspraken zijn uitstappen binnen een straal van 5 km best haalbaar. Fietsen in groep is echter niet hetzelfde als individueel fietsen. Het vereist bepaalde vaardigheden, die de leerlingen best eerst inoefenen in een beschermde omgeving.

FIETSCONTROLE VOOR ELKE FIETSLES

Controleer altijd vooraf de fietsen op de werking van de rem, de bel, het vastzitten van het zadel, het stuur, de trappers en op de bandenspanning. Dit kan heel vlug gebeuren in spelvorm:

- Plaats de leerlingen, met een fiets van een andere leerling, naast elkaar op één lijn.
- Overloop de verschillende onderdelen.
- Is een fietsonderdeel in orde, dan komt deze leerling een wiellengte vooruit. Zo herken je als begeleider snel de fietsen die niet goed onderhouden zijn.
- Een fiets die niet in orde is en zo hinderlijk kan zijn tijdens de uitstap, laat je op school. Voorzie een veilige reservefiets.

OEFENINGEN

Oefening 1: Is iedereen fietsvaardig genoeg?

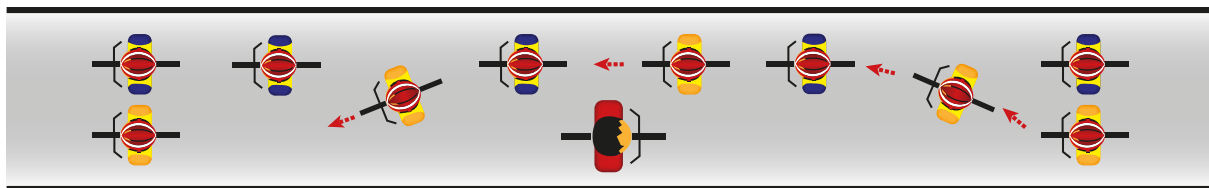
Oefen met de leerlingen volgende fietsvaardigheden op voorhand. Als je hiermee wacht tot de dag van de uitstap, kun je voor verrassingen komen te staan.

- evenwicht vinden
- stuurvastheid
- afstand houden
- tijdig remmen
- gebruik versnellingen
- snelheid aanpassen
- naast elkaar fietsen/ritsen

Lesfiche 2



40 min.



Oefening 2: Ritsen (zie afbeelding)

Eén van de moeilijkheden van fietsen in groep is het inschuiven of invoegen, ook wel ritsen genoemd. Fietsers schuiven vaak op willekeurige basis in. Om het ritsen zo vlot mogelijk te laten verlopen, maak je best vooraf enkele afspraken met de leerlingen:

- Wie links rijdt, voegt in achter de fietser die naast hem/haar fietst.
- Het is ook deze fietser die terug uit de rij komt en terug zijn plaats links inneemt.
- Tijdens het invoegen moet de rechtse fietser iets sneller rijden om plaats te maken. Bij het uitvoegen rijdt hij/zij iets trager.

Laat de groep in een beschermde omgeving per twee fietsen. Bij het fluitsignaal voegt de linkse fietser in achter de rechtse fietser naast hem/haar. Bij een nieuw fluitsignaal komt de fietser uit de rij en neemt zijn plaats terug in.

Om een zo reëel mogelijke situatie na te bootsen, simuleer je een rijweg of een dubbelrichtingfietspad op de speelplaats. Laat de leerkracht als tegenligger op de groep afkomen. In het begin geeft hij nog een signaal dat hij eraan komt. Daarna moeten de leerlingen zelf inschatten wanneer de leerkracht eraan komt en tijdig ritsen.

UITBREIDING

Om fietsverplaatsingen in groep rustig te laten verlopen, maak je vooraf **duidelijke afspraken**:

- Fluohesje en helm (begeleiders een andere kleur van hesje) dragen.
- Afstand houden.
- Geen acrobatentoeren op de fiets tonen.
- Enkel bel bij problemen gebruiken.
- Schoenveters of andere loshangende koordjes vastmaken.
- Altijd een fietsherstelkit meenemen.

Als leerkracht kun je met de klas afspreken dat bij een bepaald **signaal** een specifiek fietsgedrag hoort.

- 1 x fluiten: achter elkaar fietsen (ritsen)
- 2 x fluiten: vertragen / aandachtig zijn
- 3 x fluiten: stoppen en afstappen

Wanneer je als begeleider vooraan fietst, kun je ook gebruik maken van een aantal gebaren. Leerlingen zeggen de te volgen boodschap door naar achteren:

- 1 vinger omhoog: ritsen
- 2 vingers omhoog: per twee rijden
- hand omhoog: stoppen

Hanteer en respecteer deze of eigen signalisering **bij alle oefeningen** en ook **in alle leerjaren!!**

Tips voor een temperamentvolle klas

- Plaats een vaardige fietser naast een minder vaardige fietser.
- Bij een gemengde klas fietst een jongen naast een meisje.
- Laat de leerlingen op klasnummer fietsen.
- De minst vaardige fietsers laat je best vooraan fietsen.

INFO AAN OUDERS VANUIT DE SCHOOL

Wanneer mag je naast elkaar fietsen?

Fietsers mogen op de rijbaan steeds met maximum 2 naast elkaar fietsen, op voorwaarde dat tegenliggers kunnen passeren. Bij achterliggers verschillen de regels naargelang je binnen of buiten de bebouwde kom fietst.

- In de bebouwde kom mogen fietsers met maximum 2 naast elkaar blijven rijden, zelfs als het verkeer achter hen niet kan inhalen.
- Buiten de bebouwde kom moeten fietsers achter elkaar rijden wanneer er verkeer achter hen nadert.

Meer oefeningen en informatie in:

- Brochure 'De knappe trapper', *Vias*
- Brochure 'Fietsers en de wegcode', *Vias*
- Folder 'Veilig op stap', *Vias*
- Handleiding 'Meester op de fiets', *Stichting Vlaamse Schoolsport*

