

Van fietsbehendigheid naar fietsvaardigheid

6de leerjaar

Lesfiche 3



60 min.

VERLOOP VAN DE LES

In deze les oefenen we belangrijke fietsbehendigheden gekoppeld aan verkeersvaardigheid in een beschermde omgeving.

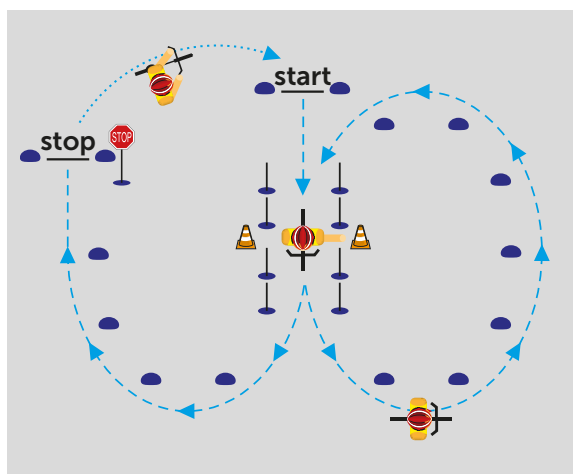
FIETSCONTROLE VOOR ELKE FIETSLES

Voor je start met de fietsoefeningen, doe je een snelle fietscontrole. Laat de leerlingen per twee elkaars fiets controleren aan de hand van een controlefiche. De volgende zaken moeten zeker in orde zijn:

- Goed werkende voor- en achterremmen.
- Het stuur, de trappers en het zadel staan goed vast en op de juiste hoogte.
- De banden zijn goed opgepompt en niet afgesleten.
- Een goed werkende bel.

OPSTELLING 1: ACHTEROM KIJKEN EN BOCHTEN NEMEN

Maak, zoals op de tekening, een 8-vorm met kegels, staanders en markeerbollen. De leerlingen vertrekken aan het startpunt en fietsen tussen de staanders door. Vóór de kegel kijken ze links achterom, steken linkerarm uit en brengen beide handen terug naar het stuur. Ze nemen een ruime bocht naar links en rijden langs de markeerbollen terug naar de staanders. Hier oefenen ze het naar rechts afdraaien. Aan het stopbord stappen ze af en gaan naast hun fiets terug naar de startplaats.



Afmetingen:

- 12 op 15 meter

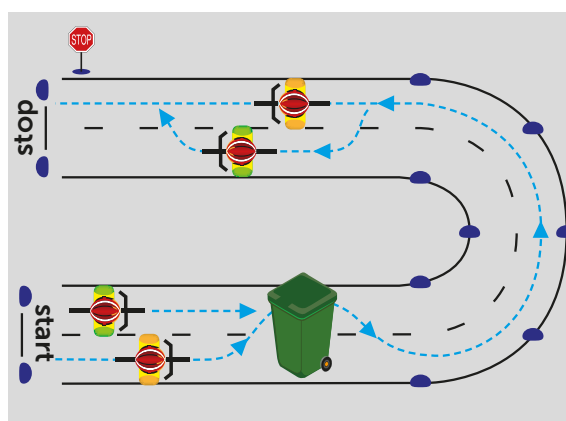
Materiaal:

- 2 kegels
- 1 stopbordje
- 16 markeerbollen
- 8 staanders
- stoepkrijt
- fiets

OPSTELLING 2: LANGS EEN OBSTAKEL FIETSEN EN INHALEN

Vertrek met twee fietsers naast elkaar. Bij het inhalen van een voorwerp (hier vuilcontainer) gebruik je de ritstechniek. De rechtse fietser rijdt eerst voorbij de container, de linkse fietser sluit aan. Na het voorbijrijden van het voorwerp blijven de leerlingen achter elkaar fietsen. Wanneer ze de bocht voorbij zijn, fietst de leerling voorop heel traag. De tweede fietser blijft zijn snelheid behouden en moet voorbijrijden. Hierbij heeft hij aandacht voor:

- achterom kijken
- arm uitsteken
- arm terug aan het stuur en uitwijken naar links
- eenmaal de fietser voorbij, terug plaats rechts innemen



Afmetingen:

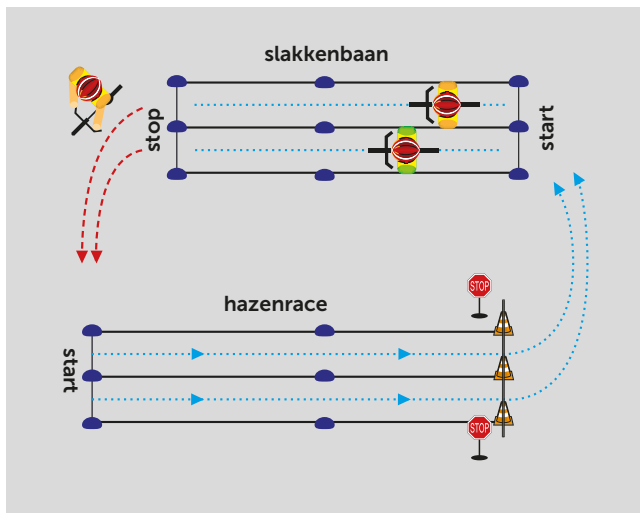
- 12 op 15 meter

Materiaal:

- 1 obstakel
- 1 stopbordje
- 24 markeerbollen
- stoepkrijt
- fiets

OPSTELLING 3: SNEL EN TRAG

Maak twee stroken van 20 op 2 meter en van 15 op 2 meter. De leerlingen rijden per twee door de stroken. Op de langste strook mogen de leerlingen hun snelheid opdrijven, maar bij het stopbordje moeten ze remmen en tijdig stilstaan. De stok mag niet van de kegels vallen. Op de korte strook proberen de leerlingen zo traag mogelijk te rijden en als laatste de finish te bereiken. Ze mogen niet voorbij de scheidinglijn fietsen.



Materiaal:

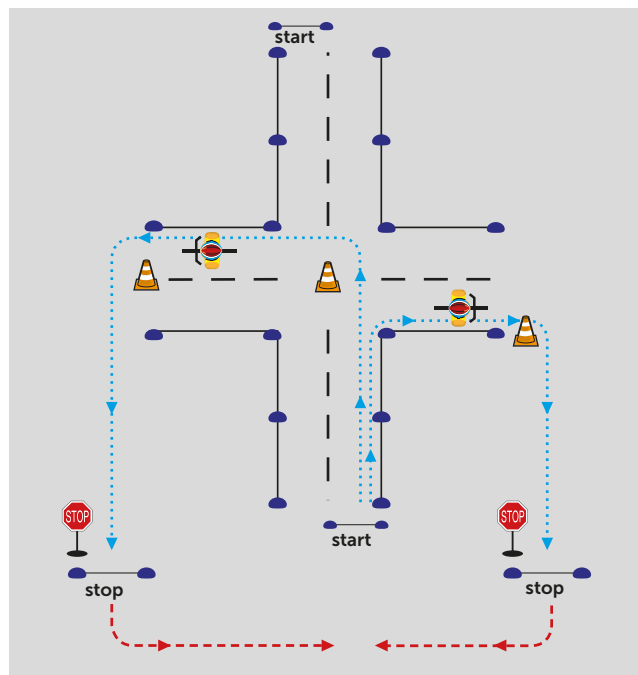
- 3 kegels • 2 stopbordjes • 2 stokken
- 30 markeerbollen • krijt

Afmetingen:

- 30 op 20 meter

OPSTELLING 4: ACHTEROM KIJKEN EN AFSLAAN

Maak een kruispunt waarop de leerlingen oefenen om zowel naar links als naar rechts af te slaan. Door kegels te plaatsen op een kruispunt maken de leerlingen een ruime bocht naar links. In een later stadium neem je de kegels weg.



Materiaal:

- 3 kegels • 2 stopbordjes • 2 stokken
- 24 markeerbollen • krijt

Afmetingen:

- 20 op 30 meter

UITBREIDING

Door het plaatsen van voorrangsborden oefenen de leerlingen ook die verkeerssituaties in.

INFO AAN OUDERS VANUIT DE SCHOOL

Leerlingen die het nog moeilijk vinden om in één vloeiende beweging naar links af te draaien, doen dat best in twee keer door een rechte hoek (van hoek naar hoek) te maken. Zo fietsen ze in verschillende stappen het kruispunt over en krijgen ze een beter overzicht. Bovendien is het voor de leerlingen ook veiliger.



Meer oefeningen en informatie in:

- Handleiding 'Meester op de fiets', Stichting Vlaamse Schoolsport
- Brochure 'De knappe trapper', Vias

