

## 2. Op- en afstappen

Vlot op- en afstappen is een eerste voorwaarde om veilig te kunnen fietsen. De voorkeur gaat uit naar op- en afstappen langs de rechterkant. De kinderen oefenen dat totdat ze deze vaardigheid volledig beheersen. Wanneer een fietser rechts op- en af zijn fiets stapt, is de fiets immers een extra beveiliging tussen zichzelf en het verkeer op de rijbaan. Een fietser die bij het rechts afstappen zijn evenwicht zou verliezen, valt niet op de rijbaan, maar op het trottoir, de berm of het fietspad.

### Leerdoelen

- De kinderen kunnen in een vlotte beweging (links of) rechts op de fiets stappen.
- De kinderen kunnen in een vlotte beweging (links of) rechts van de fiets stappen.

### Oefeningen

#### 2.1. Op en af

De kinderen nemen de fiets uit de fietsenstalling en leiden de fiets tot op een plaats waar ze voldoende ruimte hebben. Ze houden de fiets rechtop in evenwicht terwijl ze rond de fiets stappen. Wanneer een fluitsignaal klinkt, stappen de kinderen langs rechts op de fiets en langs links van de fiets af. Daarna stappen ze in de andere richting om de fiets heen.

#### 2.2. Blindeman

De kinderen staan in een grote cirkel met de fiets aan de linkerkant van het lichaam. Iemand van de klas staat in het midden en draait met de ogen dicht rond. Wanneer het kind stopt, doet het de ogen open, wijst iemand aan en roept de naam van het kind waarnaar hij wijst. Die persoon gaat zo snel mogelijk 5 passen achteruit. Zijn 2 burens draaien zo snel mogelijk helemaal rond de fiets en stappen zo snel mogelijk op de fiets. Wie eerst op zijn fiets zit, is gewonnen en mag in het spel blijven. De andere geeft zijn fiets aan het kind dat in het midden staat en neemt zelf plaats in het midden van de cirkel. Het spel begint opnieuw.

#### Tips

- Groepen niet te groot maken (+/- 10 kinderen)
- Zowel rechts als links opstappen oefenen



## 2.3. OMLOOP

Verdeel de klas in groepen (+/- 5 leerlingen per groep). Bij het startsignaal neemt de eerste van elke groep de fiets en stapt met de fiets aan de hand (aan de rechterkant van het lichaam) naar de eerste zone (een vierkant afgebakend met kegels). Daar zet hij de fiets neer en loopt rond de vier kegels van de zone. Hij neemt de fiets uit het vierkant en stapt met de fiets aan de hand tot aan de tweede zone. Daar stapt hij zo snel mogelijk langs rechts op de fiets en er weer af (ook langs de rechterkant). Ten slotte stapt hij met de fiets aan de hand zo snel mogelijk rond de kegel en keert terug. Wanneer de eerste stapper de eerste zone verlaten heeft, kan de volgende stapper vertrekken.

### **Materiaal:**

5 kegels per groep (4 + 1)

