

# meester op de fiets

Fietsvaardigheidstraining in uw school



**moëv**  
zet je school in beweging

**MOBIEL21**  
ZET MENSEN IN BEWEGING

**VAN**  
institute



# 1. Stappen met de fiets aan de hand

Voor kinderen met weinig fietservaring, is stappen met de fiets aan de hand – zowel links als rechts van het lichaam – een hele opgave. Het vraagt heel wat oefening.

Stappen met de fiets links van het lichaam geniet de voorkeur omdat de fietser zich daardoor zo ver mogelijk van het verkeer bevindt en de fiets een bijkomende bescherming geeft. In volgende gevallen kan men de fiets beter wel langs de rechterkant van zijn lichaam leiden. Op het trottoir hindert men de voetgangers minder met de fiets aan de kant van de huizen en ook op een tweerichtingsfietspad is het beter de fiets aan de rechterkant te houden.

## Leerdoelen

- De kinderen kunnen vlot een fiets in de stalling plaatsen en uit de stalling nemen.
- De kinderen kunnen vlot stappen met een fiets aan de hand.
- De kinderen kunnen in elke gewenste richting met de fiets aan de hand stappen.
- De kinderen kunnen met de fiets aan de hand over hindernissen stappen.

## Oefeningen

### 1.1. Rechts-Links

De kinderen nemen de fiets en stappen met de fiets rechts van hun lichaam en slompen tussen de kegels tot aan een keerpunt. Daar stappen ze rond de fiets en slompen met de fiets links van hun lichaam terug naar het vertrekpunt. Lopen met de fiets is verboden.

#### Materiaal:

2 rijen kegels

#### Variatie:

Laat de kinderen het traject binnen een bepaalde tijd afleggen.

- Als de muziek luider klinkt moeten ze sneller stappen, als de muziek zachter klinkt moeten ze trager stappen.



## 1.2. imitatie

Bij deze oefening is het de bedoeling dat de kinderen de begeleider gaan imiteren. De kinderen stappen met de fiets aan de hand en beide handen aan het stuur in dezelfde richting rond de begeleider. Telkens de begeleider van houding verandert, fluit hij of zij en imiteren de kinderen de nieuwe houding van de begeleider. Mogelijke handelingen zijn:

- linkerhand op het hoofd;
- rechterhand aan de neus;
- linkerhand op de bel;
- rechterhand in de zij;
- linkerarm zijwaarts opgestoken;
- ...



### Materiaal:

Fluitje

### Variatie:

De begeleider kondigt de veranderingen niet meer aan met een fluitsignaal. De kinderen moeten goed kijken wanneer de begeleider van houding verandert en de houding zo snel mogelijk imiteren.

## 1.3. OMLOOP

De kinderen stappen een traject af waarbij ze de fiets over, tussen of langs hindernissen moeten leiden. Mogelijke hindernissen zijn:

- panlatten
- een plank
- een balk
- een hoopje touw
- een brugje
- slalom tussen kegels
- een wiplank
- een schuine kant
- een smalle doorgang
- ...

### Materiaal:

4 latten met een lengte van 2 m  
3 planken (lengte 30 cm - breedte 20 cm - hoogte 2 cm)  
2 balken (lengte 70 cm - breedte 15 cm - hoogte 5 cm)  
2 touwen (lengte 4 m)  
1 brugje (lengte 2,40 m - hoogte 20 of 40 cm - breedte 80 cm)  
1 smalle doorgang (lengte 5 m - breedte 20cm)



## 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 fluïtsignaal 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

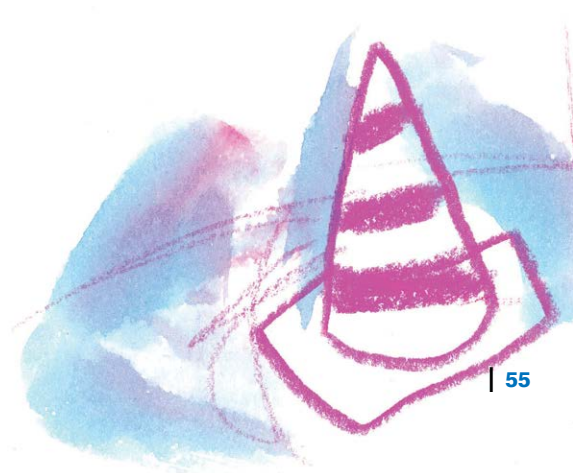


## 2.3. OMLOOP

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)



## 3. Vertrekken

In het verkeer is het van belang dat de fietser zich voorzichtig op de rijbaan of het fietspad begeeft, uitkijkt of hij dit veilig kan doen (rekening houdend met het naderend verkeer) en in één vloeiende beweging vertrekt.

De veiligste en gemakkelijkste manier om te vertrekken is de fiets tussen beide benen plaatsen, één pedaal op de hoogste stand zetten, een voet erop plaatsen en een duw geven. Vervolgens de andere voet op het tweede pedaal plaatsen om de tweede duw te geven, enz.

### Leerdoelen

- De kinderen kunnen in een vloeiende beweging vertrekken.

### Oefeningen

#### 3.1. Fietsendans

Wanneer de muziek start, stappen de kinderen langs de rechterkant van de fiets op. Ze rijden rechtdoor met een aantal fietsers naast elkaar. Als de muziek stopt, zetten ze één voet (zowel links als rechts oefenen) op de grond en stappen ze langs de rechterkant van de fiets af. Wanneer de muziek opnieuw begint, vertrekken de kinderen opnieuw.

#### Materiaal:

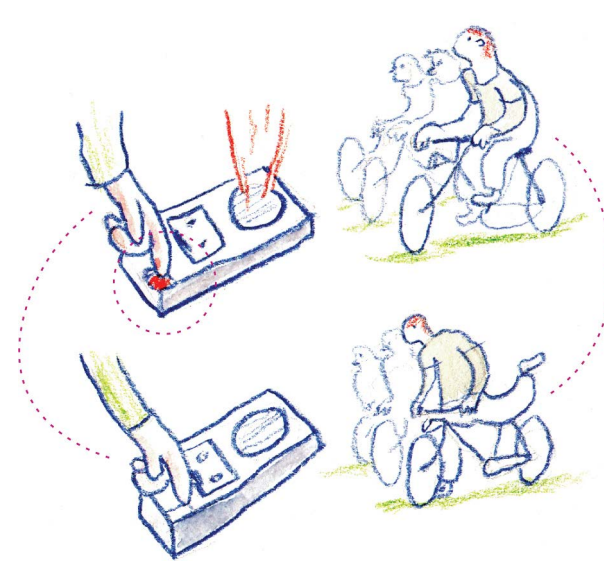
Radio (cassettespeler, Cd-speler) – indien niet aanwezig: fluitje als alternatief

#### Variatie:

De kinderen houden de fiets links van het lichaam. Ze plaatsen een voet langs weerszijden van de fiets (fiets tussen de benen), zetten het linkerpedaal omhoog en vertrekken met de linkervoet op deze pedaal. Ze fietsen tot aan de eerste kegel en stappen daar langs rechts van de fiets. Ze stappen met de fiets links van zich tot aan de volgende kegel, stappen daar opnieuw op en zo verder. Op het einde fietsen ze terug naar de groep.

#### Materiaal:

10 kegels



## 3.2. Startje

De kinderen stappen allemaal langs rechts op de fiets en vertrekken naargelang het geluidssignaal dat de begeleider geeft. Mogelijke geluidssignalen zijn:

- Eenmaal fluiten is 'eerst bellen en dan vertrekken'.
- Tweemaal fluiten is 'eerst helemaal rond de fiets stappen en dan vertrekken'.
- Driemaal fluiten is 'eerst je naam roepen en dan vertrekken'.

### Materiaal:

Fluitje

### Variatie:

In plaats van auditieve signalen kan de begeleider ook visuele signalen geven of met kleuren werken.

## 3.3. Gok de tijd

De kinderen stappen langs de rechterkant van de fiets op en vertrekken wanneer de begeleider het startschot geeft. Ze fietsen kriskras door elkaar. Als ze denken dat er een halve minuut voorbij is, stoppen ze en stappen ze langs de rechterkant van de fiets af. Wie het dichtst bij de halve minuut stopt, is de winnaar.

### Materiaal:

- Chronometer
- Fluitje

## 3.4. Steppen met de fiets

De kinderen staan in een grote cirkel met de fiets langs de linkerkant van het lichaam. De kinderen plaatsen hun linkerbeen op het rechterpedaal en huppen met het rechterbeen verder.



## 4. Vertragen, remmen en stoppen

Vooral in noodsituaties moet je goed en snel kunnen reageren en stoppen. Remmen (zowel geleidelijk als hard remmen) doe je tegelijk met de voor- en achterrem. Enkel met de achterrem remmen is minder efficiënt omdat je dan minder vlug kan stoppen. Als je enkel met de voorrem remt, kan het achterwiel omhoog springen en kan je over het stuur naar voren vliegen.

### Leerdoelen

- De kinderen kunnen (krachtig) remmen en behouden de controle over de fiets.
- De kinderen beheersen hun remmen zodat ze op een bepaalde plaats tot stilstand komen.

### Oefeningen

#### 4.1. Discofietsen

De kinderen fietsen vrij rond op muziek. Als de muziek luider of zachter staat, fietsen ze sneller of trager. Op een fluitsignaal van de begeleider moeten ze onmiddellijk remmen en de rechervoet aan de grond zetten. Wanneer de begeleider opnieuw fluit, vertrekken de kinderen terug vanuit die houding.

##### Materiaal:

- Radio (cassettespeler, CD-speler)
- Fluitje

#### 4.2. Dozengeheim

De kinderen fietsen door elkaar. Overal staan dozen met een voorwerp in. De kinderen moeten zoveel mogelijk voorwerpen onthouden. Ze moeten bij elke doos vertragen, remmen en stoppen. Op het einde van het spel proberen ze samen zoveel mogelijk voorwerpen op te sommen.

##### Materiaal:

- Voorwerpen
- Dozen

#### 4.3. Pap-traag-stop

Verdeel de klas in 2 gelijkwaardige groepen: de fietsers en de stappers. Elke fietser heeft zijn stapper.

De stappers lopen rond op het terrein. De fietsers volgen hen zo goed mogelijk en proberen steeds 2 tot 3 meter tussenruimte te houden. Wanneer de stappers sneller gaan, volgen de fietsers, wanneer de stappers trager gaan, vertragen de fietsers. Wanneer de stappers stoppen, stoppen de fietsers ook.







## 4.4. Lijnfietsen

Verdeel de klas in 2 gelijkwaardige groepen. Binnen elke groep wordt er beurtelings gefietst. De eerste fietser van elke groep vertrekt enkele meters voor de eerste lijn en probeert om zo traag en zo recht mogelijk naar de andere kant te rijden (niet stilstaan). Wanneer de begeleider na bijvoorbeeld 10 sec. het fluitsignaal geeft, moeten de fietsers onmiddellijk stoppen en krijgen ze het puntentotaal overeenkomstig met het vak waarin hun voorwiel zich bevindt. De groep die op het einde van de oefening de meeste punten bij elkaar heeft, wint.

### Materiaal:

- Teken evenwijdige krijtlijnen, bv. om de meter, met cijfers in dalende volgorde bij elke lijn, bv. 5-4-3-2-1-0.
- Fluitje

## 4.5. Ringen nemen

De leerlingen fietsen in een grote cirkel. Een begeleider geeft een ring aan die ze rond een kegel moeten gooien.

### Materiaal:

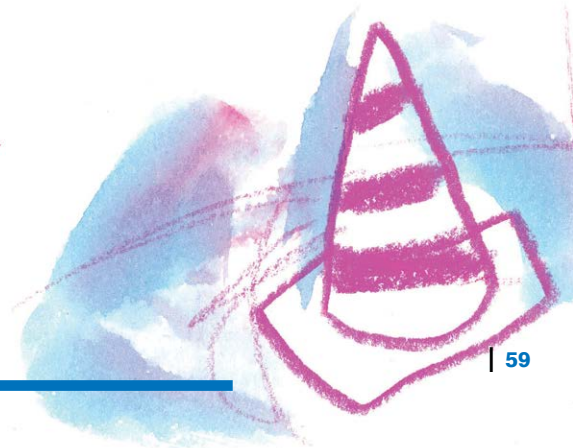
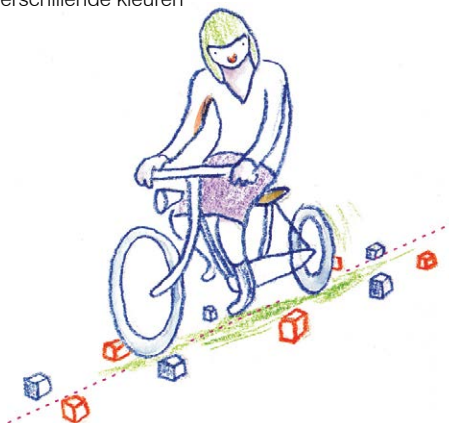
- Ringen
- Kegels

## 4.6. Omloop

De kinderen fietsen een omloop, waar op verschillende plaatsen kegels in verschillende kleuren zijn geplaatst. Als de kinderen een gele (oranje) kegel voorbijrijden, moeten ze vertragen, bij een groene kegel versnellen en bij een rode kegel stoppen. Op de omloop liggen ook blokjes die een smalle doorgang vormen. De kinderen komen traag aangereden en proberen tussen de blokjes door te geraken zonder te trappen (met de trappers in de middelste stand) en zonder de blokjes te raken.

### Materiaal:

- Kegels in verschillende kleuren
- 50 blokjes



## 5. Richtig houden

Op de openbare weg worden fietsers vaak gedwongen op een smalle strook te rijden. Het is dus belangrijk dat kinderen richting leren houden zodat ze zich vlot op een smalle strook kunnen verplaatsen zonder hun evenwicht te verliezen.

### Leerdoelen

- De kinderen kunnen vlot en stabiel rechtdoor fietsen zonder te veel van hun richting af te wijken.
- De kinderen kunnen sneller en trager fietsen zonder te veel van hun richting af te wijken.
- De kinderen kunnen richting houden op een onregelmatige ondergrond.

### Oefeningen

#### 5.1. Dartsfietsen

Verdeel de klas in 2 gelijkwaardige groepen die het tegen elkaar gaan opnemen. Bij deze oefening is het de bedoeling dat de leerlingen gaan fietsen op een smalle strook van 10 meter lang en 50 cm breed. Deze strook is in de lengte verdeeld in 5 stroken van 10 cm. De leerlingen proberen te fietsen in de middelste strook (3de strook). Wanneer ze in de 2de en 4de strook fietsen krijgen ze 2 strafpunten, wanneer ze in de 1ste en de 5de strook fietsen krijgen ze 3 strafpunten. De ploeg met de minste strafpunten is de winnaar.

#### Materiaal:

Twee stroken van 10 meter lang en 50 cm breed, in de lengte verdeeld in 5 stroken van 10 cm.



## 5.2. OMLOOP

Een parcours dat bestaat uit:

- Cirkels verbonden door rechte lijnen. Wanneer de fietsers aan een cirkel komen, stappen ze zo snel mogelijk links van hun fiets af en binnen de cirkel rechts terug op. Daarna vervolgen ze het parcours.
- Kromme lijnen
- Poortjes in een rechte lijn om onderdoor te fietsen
- Wiplank
- Brugje

### Tip

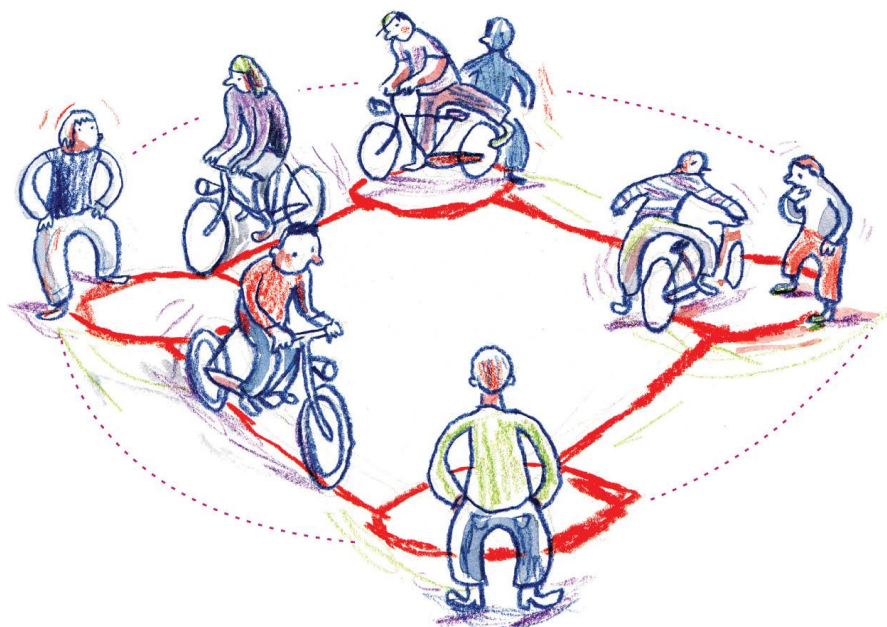
Stel het parcours zo op dat je de leerlingen in de 2 richtingen kan laten vertrekken.

### Materiaal:

- Vooraf uitgestippeld traject
- Krijt, koorden, rood-wit lint
- 6 stokken +/- 1,5 m hoog
- 6 voeten zodat de stokken blijven staan

### Variatie:

Langs de rechte lijnen staan tafels met voorwerpen op. Wanneer de leerlingen erlangs rijden, moeten ze goed uitkijken en proberen om zoveel mogelijk voorwerpen te memoriseren.



## 6. Uitkijken

De analyse van verkeerssituaties gebeurt hoofdzakelijk op basis van visuele signalen. Daarom moeten kinderen het uitkijken voldoende onder de knie hebben vooraleer ze zich in het verkeer begeven.

### Leerdoelen

- De kinderen kunnen al fietsend gericht naar links en rechts kijken zonder van hun richting af te wijken.
- De kinderen kunnen al fietsend gericht achterom (links/rechts) kijken zonder van hun richting af te wijken.
- De kinderen kunnen al fietsend voorwerpen of personen opsporen.

### Oefeningen

#### 6.1. Rekenfietsen

Verdeel de klas in 2 gelijkwaardige groepen. De fietsers vertrekken bij de start en rijden tussen de kegeltjes door. Als ze de begeleider voorbijrijden, kijken ze achterom en proberen ze het cijfer of de bewerking te onthouden tot ze terug bij de start komen. Daar kunnen ze het noteren. Uiteindelijk is het de bedoeling dat de groepen alle uitkomsten optellen en het juiste getal uitkomen. De groep die daarin slaagt, is de winnaar.

##### Materiaal:

- Kaarten met cijfers en bewerkingen
- Papier
- Schrijfgierief

##### Variatie:

##### Puzzelfietsen

De kinderen fietsen tussen 2 evenwijdige lijnen (+/- 1 m uit elkaar). Wanneer ze op een kruispunt komen, kijken ze achterom en opzij. Wanneer ze goed kijken, kunnen ze op de kaarten die andere kinderen vasthouden telkens een stukje van een puzzel zien. Ze zouden erin moeten slagen om op het einde het verborgen voorwerp te raden.

##### Materiaal:

- Krijt
- Puzzelstukken (een in stukken gesneden foto van een voorwerp)



### Variatie: Taalfietsen

Verdeel de klas in 2 gelijkwaardige groepen, een groep fietsers en een groep die de kaarten omhoog houdt. De eerste fietser vertrekt (stapt langs de rechterkant op), fietst rechtdoor tussen twee lijnen (+/- 40 cm uit elkaar). Links en rechts van de lijn staan kinderen die elk enkele kaarten vasthouden waarop een letter staat. Wanneer de fietser de kinderen voorbijrijdt, steken ze een kaart omhoog en moet de fietser links/rechts achterom kijken en die letter goed onthouden. Hij blijft tussen de lijnen fietsen. Wanneer de fietser aan het einde is gekomen, noteert hij zoveel mogelijk letters die hij heeft kunnen onthouden. Na een tijdje wisselen de fietsers en kaartjeshouders, en herhalen ze de oefening gedurende dezelfde tijd. De groep die op het einde de meeste letters heeft kunnen schrappen en met de overblijvende letters de verborgen slogan heeft gevonden, is de winnaar.



### Materiaal:

- Kaarten met letters
- Papier
- Schrijfgerief
- Letterbord

## 6.2. Tweelingfietsen

De kinderen fietsen per 2 achter elkaar (met enkele meters tussen elkaar). Op een bepaald moment roept de 2de fietser 'links' of 'rechts' en toont daarbij links of rechts een aantal vingers. De 1e fietser imiteert de 2de fietser. Na een tijd wisselen ze en is het de beurt aan de andere leerling.

## 6.3. Ballenregen

Verdeel de kinderen in 2 gelijkwaardige groepen: de fietsers en de kinderen die de ballen heen en weer rollen. Bij het startschot rijden de fietsers van de ene kant van het oefenterrein naar de andere kant. Tegelijkertijd rollen de andere kinderen ballen van de ene naar de andere kant. De fietsers moeten goed uitkijken van welke kant de ballen komen en deze ontwijken.

### Materiaal:

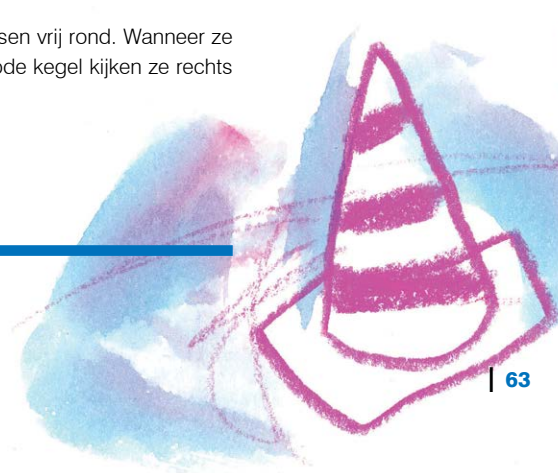
10 grote ballen

## 6.4. Poedgroen

Je zet rode en groene kegels in een afgebakend terrein. De kinderen fietsen vrij rond. Wanneer ze een rode kegel tegenkomen, kijken ze links over hun schouder, bij een rode kegel kijken ze rechts over hun schouder.

### Materiaal:

Rode en groene kegels



## 7. Bochten nemen

Bochten nemen is niet vanzelfsprekend. Een bocht naar rechts neem je zo scherp mogelijk, een bocht naar links zo ruim mogelijk.

### Leerdoelen

- De kinderen kunnen met beide handen aan het stuur bochten naar links en naar rechts maken.

### Oefeningen

#### 7.1. Omloop

De kinderen volgen een traject met bochten naar links en naar rechts.

Ze rijden een slalom zonder de paaltjes te raken. Op het einde rijden ze haaks rond een grote kegel en fietsen ze opnieuw een slalom tussen de paaltjes zonder deze te raken.

##### Materiaal:

- Touwen of verkeerskegels
- Krijt
- 20 slalompaaltjes
- 1 kegel

##### Variatie:

- De bochten scherper maken en het tempo opdrijven.
- Zet de paaltjes dichterbij elkaar.
- Zet de paaltjes beurtelings naar links of rechts.



#### 7.2. Figuurfietsen

De kinderen fietsen zo goed mogelijk allerlei figuren. Mogelijke figuren zijn:

- Een spiraal, een lus
- De cijfers van 1 tot 10
- De eigen voornaam
- Een "acht"

##### Materiaal:

- Krijt
- 50 blokjes in de vorm van een 8

##### Variatie:

Sommige kinderen schrijven met de fiets een cijfer, letter of figuur en de anderen raden het cijfer, de letter of de figuur.



### 7.3. inhalen

De kinderen fietsen per 2 achter elkaar. Op het fluitsignaal haalt de achterste de eerste in (langs links bij eenmaal fluiten, langs rechts bij tweemaal fluiten).

**Materiaal:**

Fluitje

**Variatie:**

Laat de kinderen voor het uitwijken ook uitkijken of/en een arm uitsteken.

### 7.4. KRINGSLALOM

Verdeel de klas in 2 gelijkwaardige groepen: de fietsers en de niet-fietsers. De niet-fietsers vormen een kring met het gezicht naar de buitenkant. De fietsers vertrekken en moeten altijd voor het gezicht van de niet-fietsers fietsen. Op een bepaald moment draait de begeleider enkele kinderen om, zodat er een slalom ontstaat. Wanneer de begeleider kinderen blijft omdraaien, wijzigt de slalom voortdurend.

**Variatie:**

Verplaats de kinderen ook vooruit of achteruit.



### 7.5. GEKLEURDE CIKELS

Verdeel de klas in 5 groepjes. Elk groepje vormt een team en blijft samen gedurende de oefening. Op het parcours maak je cirkels met gekleurde kegels. Bij het startschot fietsen de kinderen kriskras door elkaar. Op het einde van deze oefening moeten de teams zowel in wijzerzin als in tegenwijzerzin rond de cirkels hebben gefietst.

**Materiaal:**

Gekleurde kegels



## 8. arm uitsteken

Als een fietser van richting gaat veranderen of uitwijkt, moet hij er zeker van zijn dat dit veilig kan. De fietser moet zijn voornemen tijdig duidelijk maken aan de andere weggebruikers. Omdat een fiets geen richtingaanwijzers heeft, doet hij dat door het uitsteken van de arm.

Enkel wanneer het uitsteken van de arm de veiligheid in het gedrang brengt (bijvoorbeeld op een beschadigd wegdek of waar men over of vlak naast tramsporen moet rijden) moet de fietser de arm niet uitsteken.

### Leerdoelen

- De kinderen kunnen vlot met één uitgestoken arm fietsen (zowel rechtdoor fietsen als bochten nemen) zonder teveel van de route af te wijken.
- De kinderen kunnen tijdens het fietsen vlot de linker- en rechterarm uitsteken om een richtingverandering aan te geven zonder teveel van hun route af te wijken.

### Oefeningen

#### 8.1. Blokjes brengen

Verdeel de klas in 2 gelijkwaardige groepen die het tegen elkaar opnemen. De kinderen fietsen rechts van de tafels. Als ze de bak met blokjes kruisen, nemen ze een blokje en leggen het in de volgende bak. De groep die op het einde de meeste blokjes heeft, is de winnaar.

#### Tip

Zowel links als rechts oefenen.

#### Materiaal:

- 4 tafels
- 4 bakken
- 100 blokjes

#### Variatie:

De afstand tussen de bakken kleiner maken.

#### Variatie:

Verdeel de klas in 2 groepen die het tegen elkaar zullen opnemen. Daarna verdeel je die groepen nog eens in 2: een groep fietsers en een groep die tennisballen aangeeft. Bij het startschot vertrekt de 1ste fietser van elke groep, fietst tussen 2 rechte lijnen (40 cm uit elkaar) tot aan de eerste persoon met een tennisbal. Deze geeft de tennisbal aan zonder de lijn te overschrijden. Wanneer de fietser de tennisbal heeft aangenomen, probeert hij die in een emmer te gooien. Daarna fietst hij verder tot aan de volgende persoon met een tennisbal en herhaalt het vorige. Na een tijdje wisselen de kinderen en herhalen ze de oefening gedurende dezelfde tijd. De groep die op het einde de meeste tennisballen in de emmers heeft gegooid, is de winnaar.

#### Materiaal:

- 40 tennisballen
- 6 emmers





## 8.2. Nabootsen

De kinderen fietsen vrij over het terrein. De begeleider staat centraal en doet een bepaalde handeling voor. De kinderen bootsen deze na. Wanneer de begeleider fluit, wisselt de begeleider van handeling en moeten de kinderen die handeling opnieuw nabootsen. Mogelijke posities:

- linkerarm horizontaal uitsteken;
- rechterarm horizontaal uitsteken;
- linkerarm verticaal omhoog houden;
- ...

### Materiaal:

Fluitje

### Variatie:

De begeleider geeft enkel visuele signalen. De kinderen moeten goed kijken wanneer de begeleider de handeling wijzigt.

## 8.3. Fietsbasket

Verdeel de klas in 2 groepen. Bij het startschot, fietsen de kinderen rond een cirkel, nemen een balletje aan en gooien het balletje iets verderop in een mandje. De ploeg die op het einde de meeste balletjes in zijn mandje heeft liggen, is de winnaar.

### Materiaal:

- 40 tennisballen
- 1 of 2 manden (emmers)

### Variatie:

Zowel in wijzerzin als in tegenwijzerzin fietsen.

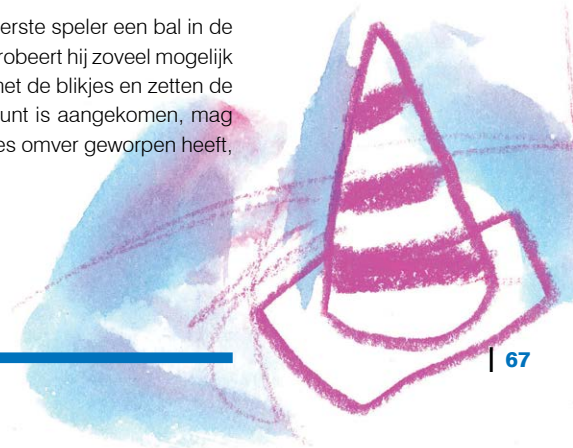


## 8.4. Blikgooien

Verdeel de klas in 2 gelijkwaardige groepen. Bij het startschot neemt de eerste speler een bal in de hand en fietst naar de tafel met blikjes. Wanneer de speler er voorbij rijdt, probeert hij zoveel mogelijk blikjes omver te werpen. Twee kinderen van elke groep staan bij de tafel met de blikjes en zetten de blikjes zo snel mogelijk terug. Pas wanneer de speler terug bij het startpunt is aangekomen, mag de volgende speler vertrekken. De groep die op het einde de meeste blikjes omver geworpen heeft, is de winnaar.

### Materiaal:

- 10 tennisballen
- 40 blikjes



## 9. Hindernissen nemen

De staat van de fietspaden of van het wegdek is niet altijd ideaal om te fietsen. Fietsers worden vaak geconfronteerd met putten, niet-geasfalteerde wegen, boordstenen, scheefliggende tegels, tramsporen ... Dat vraagt heel wat fietsbehendigheid. Met deze oefeningen kunnen kinderen leren een hindernis nemen voor ze zich in het verkeer begeven.

### Leerdoelen

- De kinderen kunnen vlot een hindernis nemen zonder hun evenwicht te verliezen.

### Oefeningen

#### 9.1. Omloop

De kinderen leggen een parcours af waarbij ze over hindernissen moeten rijden. Mogelijke hindernissen om te oefenen zijn bijvoorbeeld de boord van de speelplaats, een grindpad of een grasstrook. Je kan ook nog andere hindernissen voorzien.

#### Materiaal:

- Dikke plank
- Mat(ten)
- Een afgeschuinde balk
- Een brugje
- Hoop touw
- Plaats met kiezelstenen of zand
- Wiplank
- Smalle doorgang



## 10. oogcontact maken

In het verkeer ben je nooit alleen. Er zijn altijd andere weggebruikers die letterlijk je pad kruisen of je zelfs de pas afsnijden. Daarom mogen weggebruikers niet zomaar doen waar ze zin in hebben, maar moeten ze rekening houden met elkaar.

Om rekening te kunnen houden met elkaars gedrag en om aan te voelen wat de andere weggebruiker van plan is, moet je oogcontact maken. Als je oogcontact hebt, weet je zeker dat de andere weggebruiker je gezien heeft. Je kunt duidelijk maken wat je gaat doen en tegelijk te weten komen wat de andere van plan is.

### Leerdoelen

- De kinderen kunnen tijdens het fietsen vlot oogcontact maken met andere (verkeers)deelnemers.

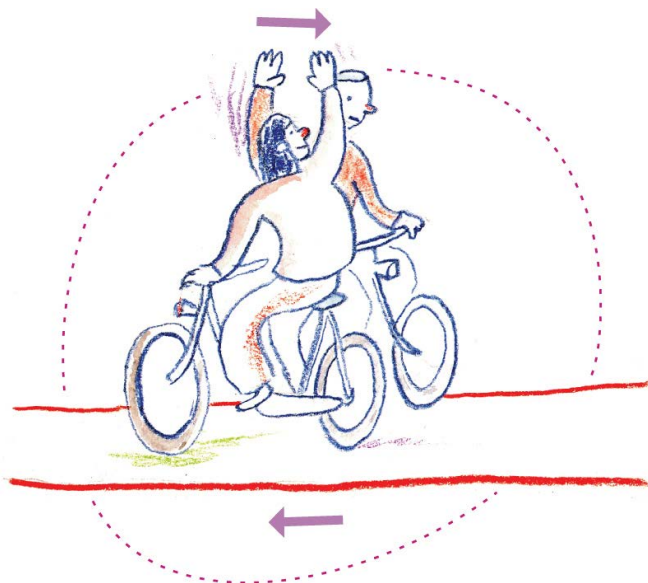
### Oefeningen

#### 10.1. KnipOog

De kinderen fietsen door elkaar. Als ze iemand kruisen, kijken ze elkaar aan en groeten ze de ander door te knipogen.

#### 10.2. High Five

Verdeel de klas in 2 groepen. Vanuit beide uiteinden van een strook (+/- 1,50 m breed) fietsen leerlingen naar de andere kant. Wanneer ze elkaar voorbij rijden, geven ze elkaar een 'high five'.



### 10.3. Ken je me?

Verdeel de klas in 2 groepen. De eersten van elke groep fietsen naast elkaar, aan een kegel kijken ze naar elkaar en roepen elkaars naam.

**Materiaal:**

Kegel

### 10.4. Moordernaartje

Alle kinderen nemen hun fiets. Vooraleer ze vertrekken, sluiten ze hun ogen en geeft de leerkracht de leerlingen een taak. De 'moordenaar' krijgt 3 tikken op de rug, de 'detective' krijgt 2 tikken op de rug en de 'slachtoffers' krijgen 1 tik op de rug. Daarna fietsen de kinderen door elkaar. De moordenaar moet zoveel mogelijk slachtoffers uitschakelen door naar hen te knipogen. Wanneer de moordenaar naar een slachtoffer knipoogt, moet die blijven stilstaan. De detective tracht zo snel mogelijk te achterhalen wie de moordenaar is.

**Variatie:**

Breng twee moordenaars in het spel.



# 11. anticiperen

Als fietser ben je een zachte weggebruiker en dat houdt risico's in. Je moet goed anticiperen op verkeerssituaties. Dat kan je door de manoeuvres van andere weggebruikers goed in te schatten en zo veel mogelijk oogcontact te maken. Als je daarbij goed je plaats in het verkeer inneemt, maak je ook duidelijk dat de andere weggebruikers met jou rekening moeten houden. Zij moeten dus ook op jou anticiperen. Als je steeds let op het gedrag en de mogelijke handelingen van de andere weggebruikers, kom je minder snel voor verrassingen te staan. Door oogcontact te maken met andere weggebruikers, weet je wat ze van plan zijn en ben je voorbereid op onverwachte situaties.

## Leerdoelen

- De kinderen kunnen tijdens het fietsen de omgeving observeren zonder teveel van hun route af te wijken en ze kunnen gepast reageren.

## Oefeningen

### 11.1. Slangenkop

De kinderen fietsen door elkaar. Op een bepaald moment duidt de begeleider iemand aan als de kop van de fietsslang en moeten de andere kinderen zo snel mogelijk die ene leerling volgen. De kop van de fietsslang mag zelf bepalen waar en hoe snel hij rijdt. Na een tijdje duidt de begeleider een ander kind als kop aan en begint de oefening opnieuw.

#### Variatie:

Geef de kinderen op voorhand een nummer en laat ze op een bepaald moment op volgorde rijden. Ofwel 1, 2, 3, 4 ... ofwel 24, 23, 22, 21 ...

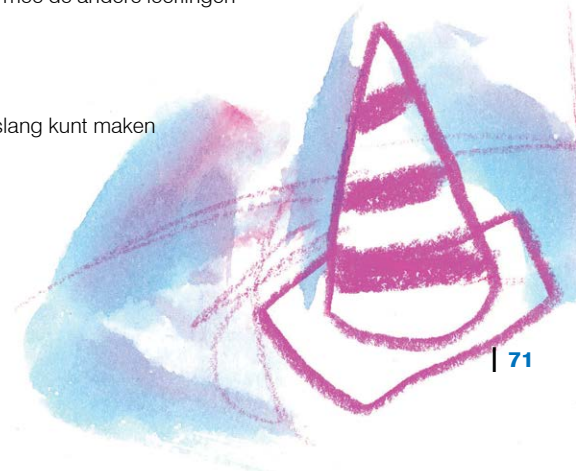
Geef de kinderen op voorhand een nummer en laat op een bepaald moment de even nummers achter kop 1 rijden en de oneven nummers achter kop 2 rijden.

### 11.2. Tikkertje

Duid een 'tikker' aan in de klas. Deze leerling heeft een 'slang' en kan daarmee de andere leerlingen aantikken. Wie wordt aangetikt, wordt zelf de tikker.

#### Materiaal:

Slangen uit foam of krantenpapier waarmee je een zachte 'tik'slang kunt maken



### 11.3. Lussen rijden

Verdeel de klas in 2 groepen. Op teken van de begeleider vertrekt de eerste van groep 1, rijdt rechtdoor zonder te versnellen, maakt een heel brede lus naar links en sluit aan bij de laatste van groep 2.

Ondertussen heeft de begeleider de eerste van groep 2 een teken gegeven, en is die tussen de eerste en de tweede van groep 1 doorgereden. Deze rijdt ook rechtdoor zonder te versnellen, maakt een heel brede lus naar rechts en sluit aan bij de laatste van groep 1.

**Materiaal:**

Krijt om de lussen op de grond te tekenen.



### 11.4. Passeren

Baken op het parcours een smalle doorgang van 15m lang en 1m breed af. Verdeel de klas in 2 groepen: de ene groep start aan één kant van de doorgang, de andere groep aan de andere kant. De leerlingen moeten elkaar passeren.

**Materiaal:**

Touw of krijt om de zone af te bakenen.

**Variatie:**

Idem, maar op bepaalde plaatsen binnen de strook staan verkeerskegels, waar de leerlingen achter moeten wachten om de andere te laten passeren.



## 12. naast of achter elkaar fietsen

Individueel kunnen fietsen is niet hetzelfde als in groep kunnen fietsen. Dat laatste vraagt specifieke vaardigheden. Op een veilige manier naast en achter elkaar fietsen vraagt heel veel oefening. Afstand houden en anticiperen zijn uiterst belangrijk. Je moet immers rekening houden met wie voor en/of naast je fietst en tegelijkertijd moet je op het verkeer letten. Trek dus nooit zomaar met een groep kinderen het verkeer in, maar oefen de nodige specifieke vaardigheden eerst in een beschermde omgeving.

### Leerdoelen

- De kinderen kunnen naast en achter een andere fietser fietsen.
- De kinderen weten hoe ze veilig in groep fietsen en kunnen dit toepassen wanneer ze gaan fietsen.

### Oefeningen

#### 12.1. schaduwfietsen

De kinderen fietsen met 2 achter elkaar. De eerste fietst een zelfgekozen parcours (eventueel tussen voorwerpen verspreid op het oefenterrein). De tweede fietser rijdt zo goed mogelijk in de schaduw van de eerste fietser. De eerste fietser moet er wel op letten dat hij niet te snel fietst en niet te brusk remt.

#### 12.2. omloop

De kinderen fietsen met 2 naast elkaar op een omloop waarin evenwijdige lijnen (2m), bochten, een slalom verwerkt zijn. Aan het eindpunt draaien ze rond een kegel, wisselen ze van kant en fietsen ze terug naar het startpunt.

##### Materiaal:

- Touwen
- Kegels
- Slalompaaltjes

##### Variatie:

De kinderen fietsen met 2 naast elkaar en geven elkaar een hand op zadelhoogte, op schouderhoogte, zo hoog en zo lang mogelijk (zowel links als rechts oefenen).



## 12.3. Levende poortjes

Verdeel de klas in groepen van 3 kinderen. De kinderen fietsen per 2, vrij traag rechtdoor. Ze geven elkaar hoog boven hun hoofd een hand en fietsen tegelijkertijd zo ver mogelijk van elkaar zodat er een poort ontstaat. De derde fietser fietst onder de poort door.

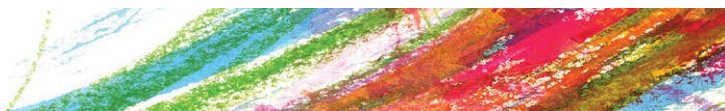
### Variatie:

Laat de derde fietser in de andere richting fietsen zodat deze de poort tegemoet fietst.



## 12.4. Dichterbij

Verdeel de klas in 2 groepen. De groepen fietsen in een cirkel in tegengestelde richting. Wanneer ze elkaar tegenkomen proberen ze zo dicht mogelijk naar elkaar te rijden.





info

Contacteer het secretariaat van Moev in uw provincie.

**MOEV Antwerpen**

Gabriël Vervoortstraat 12  
2100 Deurne  
Tel.: 03 366 41 10  
[info@antwerpen.moev.be](mailto:info@antwerpen.moev.be)

**MOEV Limburg**

Mooksteeg 48  
3530 Houthalen-Helchteren  
Tel.: 011 60 33 86  
[info@limburg.moev.be](mailto:info@limburg.moev.be)

**MOEV Oost-Vlaanderen**

Rendekensstraat 25 A  
9070 Heusden  
Tel.: 09 243 90 50  
[info@ovl.moev.be](mailto:info@ovl.moev.be)

**MOEV Vlaams-Brabant & Brussel**

Janseniusstraat 47  
3000 Leuven  
Tel.: 016 29 85 20  
[info@vbb.moev.be](mailto:info@vbb.moev.be)

**MOEV West-Vlaanderen**

Stoomtuigstraat 28  
8830 Hooglede (Gits)  
Tel.: 051 26 50 30  
[info@wvl.moev.be](mailto:info@wvl.moev.be)

[www.moev.be](http://www.moev.be)

COLOFON

**Redactie**

Vias Institute  
Lynn Dupuis en Kirsten De Mulder  
Mobiel 21  
Raf Canters en Lies Lambert  
Moev  
Inge Op de Beeck en Eric Swinnen

**Copywriter**

Geert Delanghe

**Layout**

Mobiel 21  
Nadine Maes

**Illustraties:**

Stijn Claes  
Sam Vanallemeersch

**Tweede uitgave**

Mei 2008

**Verantwoordelijke uitgever**

C. Van Den Meersschaut

**Wettelijk depot**

NL: Juli - D/2008/0779/77

© Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of door fotokopie, opname, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteurs en van de uitgever.

meester OP de fiets

Het project 'Meester op de fiets' is een partnerschap van



**MOEV centraal secretariaat**

Leopold II-laan 184 D  
1080 Brussel  
Tel. 02 420 06 80  
Fax 02 420 31 71  
[info@moev.be](mailto:info@moev.be)  
[www.moev.be](http://www.moev.be)



**Mobiel 21**

Vital Decosterstraat 67 A/0101  
3000 Leuven  
Tel. 016 23 94 65  
[info@mobiel.be](mailto:info@mobiel.be)  
[www.mobiel21.be](http://www.mobiel21.be)



**Vias Institute**

Haachtsesteenweg 1405  
1130 Brussel  
Tel. 02 244 15 11  
[info@vias.be](mailto:info@vias.be)  
[www.vias.be](http://www.vias.be)

**Met dank aan**

Met de steun van Startbanenproject Verkeersveiligheid  
**Ministerie van de Vlaamse Gemeenschap**  
Afdeling Secundair Onderwijs – scholen en leerlingen  
Koning Albert II-laan 15 (4A04)  
1210 Brussel  
Tel. 02 553 91 76  
[www.ond.vlaanderen.be/veve/](http://www.ond.vlaanderen.be/veve/)

Fietsersbond vzw  
Oude Graanmarkt 63  
B-1000 Brussel  
Tel. 02 502 68 51  
[info@fietsersbond.be](mailto:info@fietsersbond.be)  
[www.fietsersbond.be](http://www.fietsersbond.be)

