

Meester op de Fiets® is een fietsvaardigheidsproject voor kinderen van de lagere scholen. Deze lesfiches geven per leerjaar praktische activiteiten-tips voor wie zelf aan de slag wil met een fietsvaardigheidstraining. Bezoek [www.meesteropdefiets.be](http://www.meesteropdefiets.be) om een begeleiding van een fietsmeester of -juf aan te vragen. Je kan er ook de uitgebreide handleiding voor fietslessen, lesfiches voor meer theoretische lessen en oefeningen downloaden.

## Niveau 1 • Fietsgewenning

### 1- Fietscontrole

Verzamel alle leerlingen met fiets op een rij

Overloop samen met de leerlingen de belangrijkste fiets-onderdelen:

- Bel
- Rem (voor en achter)
- Licht (kleuren)
- Reflector (op 4 plaatsen).

Koppel de onderdelen van de fiets aan de acties die je ermee kan uitvoeren:

- Stuur om te draaien – begrippen links en rechts
- Bel om te bellen
- Zadel om te zitten
- Remmen om te stoppen – beide handen samen remmen
- Pedalen om te trappen.

Wat heeft je fiets nodig en wat heb je als fietser nodig om veilig in het verkeer te fietsen? Welke onderdelen zijn verplicht?

- Aandacht voor remmen – welke remmen gebruik je?
- Aandacht voor de hoogte van het zadel – niet te laag, niet te hoog – heuphoogte – voeten met de tippen op de grond.

### 2- Stapoefeningen

Verzamel alle leerlingen met fiets op een rij

De leerlingen nemen plaats aan de rechterkant van de fiets. Ze houden de fiets aan de linkerkant als barrière tussen hen en het verkeer.

Verzamel alle leerlingen met fiets op een rij.

- De leerlingen stappen met 1 hand aan het stuur en 1 hand aan het zadel (eventueel handen omwisselen voor vaardigere leerlingen).
- De leerlingen stappen met 1 hand aan het stuur en 1 hand aan het zadel; nadien de hand aan het stuur loslaten.
- De leerlingen stappen vooruit tot bij de begeleider. Van daaruit stappen ze achteruit terug naar de startlijn.

De leerlingen maken een 8.

- De leerlingen houden hun fiets vast terwijl ze een 8 maken: al stappend over de fiets, rond het voorwiel, over de fiets, rond het achterwiel.
- De leerlingen maken zoveel mogelijk een 8 in één minuut.
- De leerlingen maken een ander cijfer (0, 3, 6, 9, ...).
- De leerlingen kiezen zelf een cijfer – wees creatief.

### 3- Startpositie nemen

Verzamel alle leerlingen met fiets op een rij

- De leerlingen zitten op het zadel, 1 voet op de grond, 1 voet op de hoge pedaal.
- De leerlingen oefenen het omhoog zetten van de pedaal.
- De leerlingen duwen af met de voet op de grond, tegelijkertijd duwen ze met de voet op de hoge pedaal.

### 4 Stoppen en vertrekken

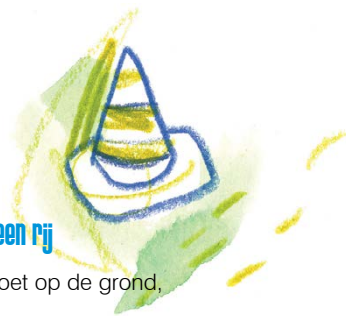
Verzamel alle leerlingen met fiets rond 4 kegels

- De leerlingen fietsen achter elkaar rond de 4 kegels (niet voorbijsteken) op signaal 'rechts' afstappen rond de fiets en terug rechts opstappen (voorbijsteken mag, indien de leerling voor jou nog niet aan het fietsen is).
- 4 andere kegels staan aan één zijde en duiden een zone aan. De leerlingen fietsen per 2 naast elkaar rond de 4 kegels, de leerlingen stoppen samen in de zone en vertrekken terug samen.

### 5 Evenwicht

Verzamel alle leerlingen met fiets rond 4 kegels

- De leerlingen fietsen achter elkaar rond de 4 kegels (niet voorbijsteken) op signaal 'sneller'/'trager' fietsen.
- De leerlingen fietsen achter elkaar rond de 4 kegels (niet voorbijsteken) op signaal 'voeten lossen van pedalen'.
- De leerlingen fietsen achter elkaar rond de 4 kegels (niet voorbijsteken) op signaal '1 voet lossen van pedaal'.
- De leerlingen fietsen achter elkaar rond de 4 kegels (niet voorbijsteken) op signaal 'met 1 voet proberen te fietsen'. Leerlingen zoeken zelf uit hoe de pedaal met 1 voet rond te draaien. Meestal vindt er wel iemand hoe het moet, anders toont de begeleider hoe je met 1 voet de pedaal omhoog trekt.
- De leerlingen fietsen achter elkaar rond de 4 kegels (niet voorbijsteken) op signaal 'achterwerk' opheffen (opbouwen: lichtjes opheffen, gestrekte benen, al fietsend...).
- De leerlingen fietsen achter elkaar rond de 4 kegels (niet voorbijsteken) op signaal – pedalen op gelijke hoogte houden.
- De leerlingen fietsen achter elkaar rond de 4 kegels (niet voorbijsteken) op signaal – ze proberen zo traag mogelijk te fietsen - probeer balans te houden door pedalen kort heen en weer te bewegen en op gelijke hoogte te houden.
- Surplacen in een steeds kleiner wordend vierkant. De afvallers fietsen rond het vierkant.



## Niveau 2 \* gericht werken

### 1\* Vertragen, remmen, kijken

verzamel alle leerlingen met fiets rond 4 kegels

- Begeleider stelt zich aan één zijde op. De leerlingen fietsen achter elkaar rond de 4 kegels, als ze bij de begeleider komen vertragen ze, kijken ze opzij en zeggen ze luidop het aantal vingers (of kleur) dat de begeleider toont. De begeleider staat in een eerste fase frontaal, later dwars en nog later omgedraaid tegenover de rijrichting van de leerlingen.
- 4 andere kegels aan één zijde duiden op een straat links en een straat rechts. De leerlingen fietsen achter elkaar rond de 4 kegels, als ze bij de kegels rechts komen, vertragen ze en kijken ze rechts 'in de straat', als ze bij de kegels links komen, vertragen ze en kijken ze links 'in de straat'.
- Kleurenparcours – plaats gekleurde kegels op het traject. Aan 'groene' kegel vertragen en rechts kijken, aan 'rode' kegel vertragen en links kijken, aan 'paarse' kegel vertragen achterom kijken.
- Alle oefenvormen kunnen gecombineerd gebeuren.

### 2\* anticiperen

- Slangenkop – de groep wordt verdeeld in kleinere groepjes van max. 6 tot 8 leerlingen. De slangenkop kiest de richting en zorgt ervoor dat de groep samenblijft.
- De slangenkoppen fietsen in een grote 8-vorm over de ganse ruimte van de speelplaats (eventueel teken je de richting van de 8).

### 3\* arm uitsteken

verzamel alle leerlingen met fiets rond 4 kegels

- Begeleider stelt zich aan één zijde op. De leerlingen fietsen achter elkaar rond de 4 kegels, als ze bij de begeleider voorbijfietsen lossen ze de hand, opbouwen tot high five.
- De leerlingen fietsen in een vierkant rond 4 kegels, de begeleider roept twee klasnummers. Deze leerlingen wisselen van plaats en bij het kruisen geven ze elkaar een high five.
- Begeleider stelt zich aan één zijde op met een aantal pittenzakjes. De leerlingen nemen een pittenzakje aan als ze voorbij de begeleider komen. Aan de andere zijde staat een emmer (curverbox, ...). De leerlingen mikken het pittenzakje erin. Wees vindingrijk voor het gebruik van de materialen.
- Differentiatie: leerlingen die al goed met 1 hand kunnen fietsen, kunnen de bewegingen van een dirigent maken.

### 4\* Richting houden en bochten

verzamel alle leerlingen met fiets rond 4 kegels

- Aan één zijde wordt d.m.v. lage kegels, hoge kegels een smalle doorgang gemaakt. De leerlingen fietsen achter elkaar rond de 4 kegels (niet voorbijsteken) en fietsen door de smalle doorgang.
- Aan één zijde wordt d.m.v. een oneven aantal lage kegels een slalom gemaakt. De leerlingen fietsen achter elkaar rond de 4 kegels (niet voorbijsteken) en fietsen door de slalom.
- Schaduwietsen: per 2 fietsen de leerlingen achter elkaar. De eerste fietser bepaalt de richting, de tweede fietser volgt in zijn/haar schaduw.

## Niveau 3 – Uitdaging

### 1\* geleidelijk hindernissen toevoegen

### 2\* spelletjes

zoals 123 piano, acrobaatje, tikkertje, estafettes overbrengen materialen (ballletjes, kegels), moordenaar en detective, hoepeldans...

