

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)

