

Meester op de Fiets© is een fietsvaardigheidsproject voor kinderen in lagere scholen. Deze lesfiches geven per leerjaar praktische activiteitentips voor wie zelf aan de slag wil met fietsvaardigheidstraining. Bezoek www.meesteropdefiets.be om een begeleiding van een fietsmeester of –juf aan te vragen. Je kan er ook de uitgebreide handleiding voor fietslessen en 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 fietsonderdelen:

- 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.

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.

- De leerlingen stappen naar de overzijde en parkeren = het draaien van de fiets, om in tegenovergestelde richting terug te kunnen vertrekken).
- De leerlingen stappen met 2 handen aan het stuur.
- 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 en stoppen op bevel
- De leerlingen stappen, stoppen en tillen de fiets eventjes op .

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.

3• Handige fietser

Verzamel 3 of 4 leerlingen.

Alleen de 1ste leerling heeft een fiets de anderen zetten hun fiets eventjes opzij.

De leerlingen geven de fiets aan elkaar door:

- Op een rij
- In een kring
- In een driehoek
- Zigzaggend.



Niveau 2 • gericht werken

1• Startpositie nemen

Verzamel alle leerlingen met fiets op een rij

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

2• 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 fiets en terug rechts opstappen (voorbijsteken mag, indien de leerling voor jou nog niet aan het fietsen is).
- De leerlingen fietsen per 2 naast elkaar rond de 4 kegels (niet voorbijsteken). Ze spreken zelf een signaal af om te stoppen en terug te vertrekken.
- 4 andere kegels aan één zijde 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.

3• Stoppen en vertrekken

Verdeel alle leerlingen in 2 groepen, alle leerlingen met de fiets. Beide groepen staan tegenover elkaar.

- De leerlingen vertrekken samen en kruisen elkaar (zoals op een breed fietspad) om aan te sluiten bij de ander groep.

4• Hoepeldans

Verzamel alle leerlingen met fiets in het veld binnen de 4 kegels. Er liggen verschillende kleuren hoepels in de ruimte.

- De leerlingen fietsen kris kras door elkaar, op signaal 'kleur' – de juiste hoepel zoeken en voet in hoepel plaatsen. De leerlingen wisselen rechter en linkervoet af.
- Echte hoepeldans=afvalrace. De leerlingen die afvalen fietsen rond de 4 kegels achter elkaar.



5- Kijkoefeningen

verzamel ALLE Leerlingen met fiets rond 4 kegels.

- Begeleider stelt zich aan één zijde op. De leerlingen fietsen achter elkaar rond de 4 kegels, indien ze bij de begeleider voorbij fietsen kijken en zeggen ze het aantal vingers (of kleur tonen) dat de begeleider toont. De begeleider staat in een 1ste 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, indien ze bij de kegels rechts voorbij fietsen kijken ze rechts 'in de straat', indien ze bij de kegels links voorbij fietsen kijken ze links 'in de straat'.
- Kleurenparcours – plaats gekleurde kegels op het traject. Aan 'groene' kegel rechts kijken, aan 'rode' kegel links kijken, aan 'paarse' kegel achterom kijken
- Alle oefenvormen kunnen gecombineerd gebeuren.

6- 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 'één voet lossen van pedaal'.
- De leerlingen fietsen achter elkaar rond de 4 kegels (niet voorbijsteken) op signaal met één voet proberen te fietsen. Leerlingen zoeken zelf uit hoe de pedaal met één voet rond te draaien. Meestal vindt er wel iemand hoe het moet, anders toont begeleider om met één voet pedaal omhoog te trekken.
- De leerlingen fietsen achter elkaar rond de 4 kegels (niet voorbijsteken) op signaal 'achterwerk' opheffen (opbouwen: lichtjes opheffen, gestrekte benen, al fietsend,...).
- Begeleider met arm (of foambuis) stelt zich aan één zijde op. De leerlingen fietsen achter elkaar rond de 4 kegels (niet voorbijsteken) indien ze bij de begeleider fietsen, fietsen ze onder de arm door zonder het oogcontact te verliezen.

7- 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, indien ze bij de begeleider voorbij fietsen lossen ze de hand, opbouwen tot high five.

8- 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.



niveau 3 * Uitdaging

1- geleidelijk hindernissen toevoegen

2- spelletjes

zoals 123 piano, acrobaatje, tikkertje, estafettes overbrengen materialen (balletjes, kegels).

