

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](http://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.

### De remtest:

In het midden van de speelplaats wordt op het einde een rechthoek met drie gesloten zijden gemaakt van +/- 2,5 m lang en +/- 1,5 m breed vooraan open met er vlak voor een met krijt getrokken stopstreep. De leerlingen worden een per een van het hindernissen parcours afgeleid en fietsen heel snel richting de remtest. Pas aan de getekende stopstreep mogen ze remmen. Toch moeten ze ervoor zorgen dat ze de buis op het einde van het stopvak niet raken.

### afvallingspace:

Er wordt een hoepel minder gelegd dan het aantal leerlingen, de leerlingen rijden buiten de cirkel van de speelplaats op fluitsignaal proberen ze een hoepel te bemachtigen door er hun rechterbeen in te zetten. Bij elke ronde wordt een hoepel weggenomen. Wie geen hoepel weet te bemachtigen, valt af.

### Vossenstaartje:

De leerlingen krijgen elk twee staartjes die ze achter in hun broek steken. De leerlingen fietsen kris kras door elkaar en proberen zoveel mogelijk staartjes van medeleerlingen te bemachtigen.

**OPGELET:** Deze oefening wordt best uitgevoerd door vaardige fietsers van het 5e en 6e leerjaar.

### SURPLACE:

De leerlingen fietsen zo traag mogelijk naar een bepaald punt zonder hun voeten aan de grond te zetten. De leerlingen moeten rechtdoor blijven gaan. Iedereen die een voet op de grond plaatst of aan het eindpunt aankomt, vliegt eruit. Wie het langste zijn evenwicht kan houden zonder de eindmeet te bereiken, is de winnaar.

### Blindeman:

Alle leerlingen fietsen in een cirkel in tegenwijzerzin. De leerkracht gaat in het midden van de cirkel staan en draait rond met zijn ogen dicht. Hij wijst iemand aan en roept die leerling zijn/haar naam. De leerlingen die voor en achter de aangeduide leerling fietsen, stappen van hun fiets af, lopen er rond en gaan om het vlugst terug in het zadel zitten.

### Zoek de Leider:

De leerlingen fietsen in de cirkel. Een leerling wordt uit de groep gehaald. Zonder dat deze leerling het ziet, wordt er een leider aangeduid. Die leider doet allerlei dingen voor. De rest van de groep doet na. De afgezonderde leerling gaat in het midden van de cirkel staan en probeert uit te zoeken wie de leider is.

