

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

De leerlingen geven de fiets aan elkaar door.

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.

3- 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.

4- Kijk oefeningen

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'.
- Beide oefenvormen kunnen gecombineerd gebeuren.



Niveau 3 – Uitdaging

1* geleidelijk hindernissen toevoegen

2* spelletjes

zoals 123 piano, acrobaatje, estafettes.

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 '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.
- 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.

6* Pichting 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.



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.

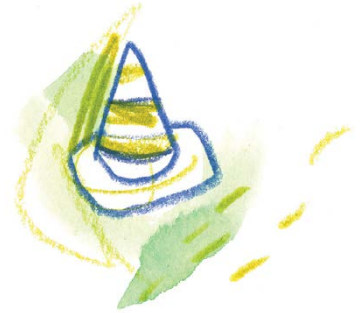
- De leerlingen houden hun fiets vast terwijl ze een 8 maken: al stappend over de fiets, rond het voorwiel, over de fiets, rond het achterwiel.
- De leerlingen maken zoveel mogelijk een 8 in één minuut.

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- Kijk oefeningen

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.

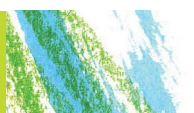


niveau 3 * Uitdaging

1- geleidelijk hindernissen toevoegen

2- spelletjes

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



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 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

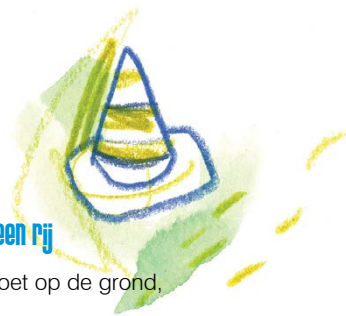
Verzamel alle leerlingen met fiets rond 4 kegels

- 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...



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 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 er 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.
- Of een ander cijfer (0, 3, 6, 9, ...).
- Of laat leerlingen zelf een cijfer kiezen – 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

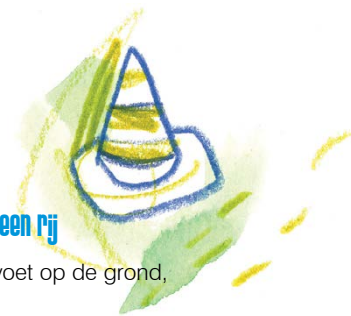
Verzamel alle leerlingen met fiets rond 4 kegels

- 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 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.

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 het aantal vingers (of kleur tonen) 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).
- De slangenkoppen fietsen in een grote 8-vorm over de ganse ruimte van de speelplaats. (eventueel teken je de richting van de 8). De 2 slangenkoppen kruisen mekaar in het midden van de 8, geef voorrang van rechts door te vertragen zonder te stoppen.

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.
- Leerlingen fietsen in 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 vindigrijk voor het gebruik van de materialen.
- Differentiatie: leerlingen die al goed met 1 hand kunnen fietsen, kunnen de bewegingen van een dirigent maken.
- Hoofd, schouders, knie en teen (liedje). Leerlingen doen de bewegingen met 1 hand. Eventueel wisselen van hand.

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.
- Schaduwfietsen: per 2 fietsen de leerlingen achter elkaar. De eerste fietser bepaalt de richting, de tweede fietser volgt in zijn/haar schaduw.
- Imitatiefietsen: per 2 fietsen de leerlingen achter elkaar. Op signaal van de begeleider doet de tweede fietser een handeling, tegelijkertijd kijkt de eerste fietser om en doet de handeling na.

Niveau 3 * Uitdaging

1* geleidelijk hindernissen toevoegen

2* spelletjes

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



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.

1. Fietscontrole • 5 min

Hier gaan we controleren of de fietsen van de leerlingen reglementair in orde zijn. De begeleider roept de onderdelen een voor een af. Per verplicht onderdeel dat niet aanwezig is, moeten ze een fietslengte vooruit. Is het fietsonderdeel wel aanwezig, blijven ze gewoon staan.

Verplichte fietsonderdelen zijn:

- Bel
- Voorrem
- Achterrem
- Zijdelingse reflectie in de wielen
- Reflector vooraan
- Pedaalreflectoren
- Reflector achteraan

Fietsers moeten 's nachts en wanneer de zichtbaarheid minder is dan 200 meter fietsverlichting gebruiken: een wit of geel licht vooraan en een rood licht achteraan. De lichten moeten vast zijn of knipperen en kunnen zowel op de fiets als op de fietser bevestigd worden.

2. Stappen met de fiets aan de hand

Imitatie: De kinderen stappen met de fiets aan de hand, twee handen aan het stuur, in dezelfde richting rond de begeleider (tegenwijzerszin). Bij deze oefening is het de bedoeling dat de kinderen de begeleider gaan imiteren. Telkens de begeleider van houding verandert geeft hij of zij het fluitsignaal en imiteren de kinderen de pas gemaakte houding. Mogelijke handelingen zijn:

- Linkerhand op het hoofd
- Rechterhand aan de neus
- Linkerhand op de bel
- Rechterhand in de zij
- ...

Materiaal: fluitje, tamboerijn, handgeklap

Als deze oefening vlot gaat, wordt het tempo wat opgedreven en de oefeningen wat moeilijker. Zo gaan we naar het rechts opstappen.

3. Op- en afstappen

De leerlingen stappen met de fiets aan de linkerkant in een cirkel. Als ze een fluitsignaal horen, lopen ze zo vlug mogelijk rond hun fiets, stappen ze op en zetten ze hun twee voeten op de grond. Dat doen we tweemaal.

Hoelang duurt 30 seconden? De leerlingen blijven in een cirkel stappen. Bij het fluitsignaal beginnen ze te fietsen. Ze stoppen en stappen rechts van hun fiets af wanneer ze denken dat 30 seconden verstreken zijn.

4. Vertragen, remmen en stoppen

Pap-tpaag-stop: De klas wordt in twee gelijkwaardige groepen verdeeld, de fietsers en de stappers. Elke fietser heeft zijn stapper. De stappers stappen rond op het terrein. De fietsers volgen hen zo goed mogelijk en proberen steeds 2 à 3 meter tussenruimte te houden. Wanneer de stappers naar sneller gaan, volgen de fietsers. Wanneer de stappers trager gaan, vertragen de fietsers. Wanneer de stappers stoppen, stoppen de fietsers ook.



5. Pichting houden

TUNNEL: De klas wordt in twee groepen verdeeld. De fietsers en de niet-fietsers (diegene die als levende verkeerskegel fungeren). Laat de niet-fietsers twee lange rijen vormen met hun gezicht naar elkaar toe (+/- 1 meter uit elkaar). De fietsers fietsen een aantal keer door de gang die de niet-fietsers vormen. Wanneer er een fluitsignaal gegeven wordt zetten ze een stap dicht bij elkaar, dicht genoeg? Dan maken ze een tunnel.

TUNNELTJES: Ze mogen weer naar hun fiets gaan en er worden drie tunnels gevormd (twee leerlingen die naast elkaar fietsen en hand op elkaar in de lucht steken). Ze fietsen in een cirkel er doorheen.

SMALLE DOORGANG: De leerlingen blijven in een cirkel rijden en we maken een smalle doorgang naast/in de cirkel. Nu rijdt elke leerling door de smalle gang, kijkt om en zegt het getal of kleur dat gegeven wordt.

MATERIAAL: gele blokjes (+/- 50 cm uit elkaar)

6. Uitkijken

TWEELINGFIETSEN: De leerlingen fietsen per twee achter elkaar (met enkele meters tussen elkaar). Op een bepaald moment roept de tweede fietser links of rechts en toont daarbij links of rechts een aantal vingers. Na een bepaalde tijd wordt er gewisseld en is het de beurt aan de andere.

7. Bochten maken

VOORSTEKEN: De leerlingen fietsen per twee achter elkaar. Op het fluitsignaal steekt de achterste leerling de eerste voorbij (langs links bij éénmaal fluiten, langs rechts bij tweemaal fluiten).

MATERIAAL: fluitje

SLALOM: We maken met de kegels een slalom (+/- 2,5 m uit elkaar).

MATERIAAL: kegels

8. arm uitsteken

We delen een paar tennisballen uit. De leerlingen geven de ballen door aan diegene die voor hen rijdt en gaan weer naar hun plaats in de rij.

Daarna zetten we emmers en leggen de leerlingen al fietsend de tennisballen daarin. Vallen ze ernaast; laten ze de ballen liggen.

MATERIAAL: tennisballen en emmers

9. Hindernissen

De cirkel met:

- Wip
- Brug
- Smalle doorgang
- Schuine berm
- Slalom
- Bocht

10. naast en achter elkaar fietsen

We geven elke leerling een wimpel. Ze steken de wimpel achterin hun broek zoals een staart. Alle leerlingen proberen zoveel mogelijk staartjes te bemachtigen. Wie het zijne verliest krijgt een nieuwe. Wie de meeste wimpels verzamelde, is gewonnen.



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.

1. Fietscontrole • 5 min.

Hier gaan we controleren of de fietsen van de leerlingen reglementair in orde zijn. De begeleider roept de onderdelen een voor een af. Per verplicht onderdeel dat niet aanwezig is, moeten ze een fietslengte vooruit. Is het fietsonderdeel wel aanwezig, blijven ze gewoon staan.

Verplichte fietsonderdelen zijn:

- Bel
- Voorrem
- Achterrem
- Zijdelingse reflectie in de wielen
- Reflector vooraan
- Pedaalreflectoren
- Reflector achteraan

Fietsers moeten 's nachts en wanneer de zichtbaarheid minder is dan 200 meter fietsverlichting gebruiken: een wit of geel licht vooraan en een rood licht achteraan. De lichten moeten vast zijn of knipperen en kunnen zowel op de fiets als op de fietser bevestigd worden.

2. Met de fiets aan de hand stappen

De klas wordt verdeeld in twee groepen. Elke ploeg verspreidt zich op het parcours elke x meter. Er blijven drie leerlingen (afhankelijk van het aantal aanwezige leerlingen) aan de beginkegel staan met een fiets. Op het fluitsignaal vertrekt de eerste met de fiets links van hem naar de tweede. De tweede pakt de fiets aan en gaat door tot aan de derde leerling. Zo gaan ze door tot er twee volledige rondes afgelegd zijn. De ploeg die eerst de twee rondes volledig heeft afgelegd, is gewonnen.

Laat de leerlingen het parcours eerst testen zodat ze het onder de knie hebben.

3. Op- en afstappen, vertrekken, remmen, vertragen en stoppen

De leerlingen staan met hun fiets aan de linkerkant in tegenwijzerzin in een cirkel. Wanneer er gefloten wordt, doen ze een opdracht:

- 1 x fluiten: opstappen
- 2 x fluiten: rond hun fiets stappen + opstappen
- 3 x fluiten: fietsen
- 4 x fluiten: stoppen + afstappen langs rechts

4. Ricting houden, bochten maken

Voor deze oefening laat je alle leerlingen achter elkaar rijden in een kring. Onderweg maken de leerlingen een slalom. Ze rijden over de aluminium smalle doorgang. Vervolgens maken ze een bocht door de kleine potjes en dan rijden ze verder naar een 8 (met voorrang van rechts) maken. Na enige tijd stoppen ze en wisselen ze met de andere groep.

5. Uitkijken

Aan beide kanten van de speelplaats wordt een smalle doorgang gemaakt. (Aan de ene kant een aluminium lat en aan de andere kant een smalle doorgang met blokjes). Aan beide hindernissen staat de leerkracht. Als de leerlingen de leerkracht passeren, moet de leerkracht een ring laten zien, de leerlingen moeten om hun rechterschouder kijken en zeggen welke kleur het was.

Varianten: tekeningen, sommen, ...



6. arm uitsteken

De leerlingen fietsen terug in de cirkel. Enkele leerlingen hebben een ring gekregen en moeten die doorgeven aan hun voorganger. Daarna laten ze hun voorganger voorgaan en sluiten zij langs achter aan.

7. oogcontact maken

High Five: De leerlingen worden opgesplitst in twee groepen. Groep 1 gaat tegenwijzerzin rond de twee rechtse kegels. Groep 2 gaat in tegenwijzerzin om de twee linkse kegels. De 2 groepen kruisen elkaar in het midden van de speelplaats. Op dat moment doen ze high five.

8. anticiperen

De leerlingen fietsen in een afgebakende zone en mogen geen voet aan de grond zetten. Doen ze dit wel, dan moeten ze de zone verlaten. We kijken wie als laatste overblijft. Is het te gemakkelijk dan kan de zone verkleind worden. De leerlingen die eruit liggen, moedigen de andere leerlingen aan.

9. naast of achter elkaar fietsen

De leerlingen fietsen allemaal in een grote cirkel. De twee grootste leerlingen van de klas maken vooraan al fietsend een brug waar al de anderen moeten onder fietsen. Bij grote groepen of fietsvaardige groepen, kan je meerdere bruggen maken

10. Hindernissen

De leerlingen leggen het parcours af in de resterende minuten. Heb je nog veel tijd dan kan je in het midden een kruispunt en een rotonde maken, zodat je een verkeersechte situatie creëert.



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.

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.

