

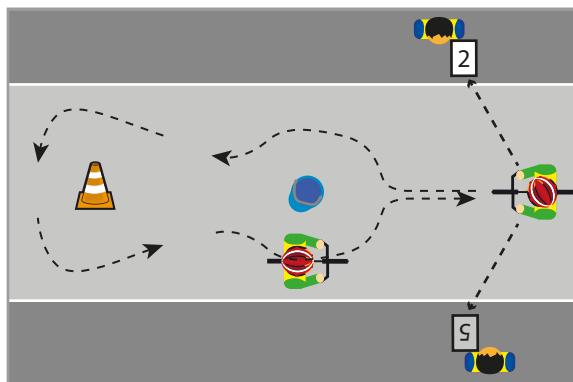
Juiste fietshouding

2de
leerjaar

OPSTELLING

Materiaal:

- fietsen
- fluo-hesjes en helm
- verschillende schoenen
- enkele afbeeldingen
- markeringsstroken, krijt
- emmer
- kegel



Oefening 7: Fietsen tussen de lijnen

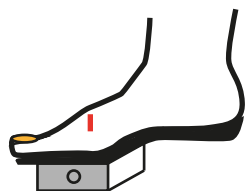
VERLOOP VAN DE LES

De meeste kinderen hebben het fietsen intussen onder de knie. Het sturen en het trappen begint een automatisme te worden, net zoals het rechts afstappen. Het is nu ook belangrijk om bij het fietsen op de houding te letten. Het kind moet gemakkelijk met de voeten bij de grond kunnen, zo kan hij in een noodsituatie onmiddellijk stilstaan zonder van zijn fiets te moeten. De fiets mag dus niet te groot zijn. Anderzijds kun je met een te kleine fiets moeilijker snelheid maken. Een juiste fietsgrootte, een goede zithouding en een correcte stand van de voeten op de trappers maakt het fietsen comfortabel.

CORRECTE FIETSHOUDING

Oefening 1: De juiste zithouding op het zadel

- De leerlingen mogen tijdens het fietsen niet naar links en rechts schuiven op het zadel.
- Als de leerling op het zadel zit moet het been, met de trapper in de laagste stand, licht gebogen zijn. Het breedste deel van de voet staat op de trappers.
- Indien dit niet zo is, moet het zadel verhoogd of verlaagd worden.



Oefening 2: De hoogte van het stuur is ook belangrijk

- De armen zijn licht gebogen als de handen het stuur vasthouden. Dit bevordert het gemakkelijk sturen.
- De leerling leunt licht voorover tijdens het fietsen.
- Wanneer het stuur te dicht bij het zadel staat of te breed is, zal dit het draaien bemoeilijken.
- De stuurbreedte is ongeveer even groot als de schouderbreedte van het kind.
- Staat het stuur te ver of te laag ten opzichte van het zadel, dan liggen de leerlingen te plat op hun fiets en bemoeilijkt dit het achteromkijken en het uitsteken van de arm.

Oefening 3: Voeten op de trappers

- Het breedste gedeelte van de voet (de bal van de voet) komt op de trapper te staan.

Lesfiche 5



50 min.

TRAPOEFENINGEN

Oefening 4: Met de hielen op de trappers

Laat de leerlingen allemaal met hun hielen op de trappers fietsen. Ze proberen ook eventjes op de trappers te staan. Wat voelen de leerlingen?

- De leerlingen krijgen last van hun kuitspieren. Dit kan ook verkramping van de spieren geven.

Oefening 5: Met de tenen op de trappers

De leerlingen plaatsen nu de tenen op de trappers en fietsen zo rond. Wat is het probleem?

- De leerlingen kunnen gemakkelijk van de pedaal schuiven omdat ze geen goede grip hebben.
- Ze lopen hierdoor gevaar de controle over hun fiets te verliezen.

Oefening 6: Met het breedste deel van de voet op de pedaal

De leerlingen denken na welk deel van de voet het best op de trapper komt. Ze bekijken elkaars voeten en tonen bij elkaar welk deel ze het best op de trapper zetten.

- Het breedste deel van de voet komt op de trapper.
- De voeten staan recht op de trapper.
- Recht op de trappers staan, gaat vlot omdat de voet voldoende steun heeft.

De leerlingen fietsen rond met het breedste deel van de voet op de trapper. Hoe ervaren de leerlingen dit?

- De voet staat stevig op de trapper.
- Het trappen gaat soepel.

FIETSEN MET STEVIGE SCHOENEN

De leerlingen brengen verschillende schoenen mee voor deze fietsoefening: teenslippers, gummilaarzen, sportschoenen, te grote schoenen of schoenen met veters, vastzittende sandalen.

Tijdens het vrij fietsen kunnen de leerlingen van schoenen wisselen.

- Welke schoenen ondersteunen de voeten niet goed tijdens het fietsen (teenslippers, een grote schoen, loszittende schoen, gummilaarzen...).

- Met welke schoen fietsen de leerlingen het best? (vaste schoen of sportschoen)

Conclusie: Het is belangrijk stevige schoenen te dragen tijdens het fietsen. Dit vergroot de veiligheid.

KIJKLIJN VERLENGEN

Het is belangrijk dat de leerling bij het fietsen niet meer naar zijn stuur en trappers kijkt, maar de situatie rondom zich observeert als voorbereiding op het fietsen in het echte verkeer.

Oefening 7: Fietsen tussen lijnen (zie afbeelding)

Teken op de grond 2 parallelle lijnen of leg 2 markeringsstroken met een tussenafstand van 2 meters. In het midden plaats je een emmer, een kegel...

- Elke leerling fietst tussen de lijnen en vóór de emmer kijkt de leerling naar rechts en links. Ze rijden de emmer rechts voorbij en fietsen verder tussen de lijnen naar het einde. Ze draaien rond een kegel en keren terug tussen de lijnen.
- Plaats aan beide zijden, maar ver van het midden, een leerling met enkele afbeeldingen. Deze leerlingen houden een afbeelding omhoog als een leerling tussen de lijnen fietst en bijna in het midden is. De fietser kijkt naar links en rechts en zegt welke afbeelding hij ziet.
- Versmal de afstand tussen de lijnen en herhaal de oefening.

De leerling leert hierdoor:

- Rekening houden met een tegenligger.
- De ruimte rondom zich observeren.
- Rechtdoor en rechts blijven fietsen.
- Vertragen aan een hindernis.

INFO VOOR DE OUDERS VANUIT DE SCHOOL

Soms kan een kind in het tweede leerjaar nog niet fietsen omdat het motorisch trager ontwikkelt. Geef je kind de nodige tijd en ruimte om het fietsen onder de knie te krijgen en kies voor een fiets met lage instap en gewone remmen. Het is ook goed om de pedalen van de kinderfiets te verwijderen en deze als een loopfiets te gebruiken. Zo kan het kind het belangrijkste onderdeel van het fietsen goed ontwikkelen: het evenwicht. Wanneer het kind zijn evenwicht goed kan houden, plaats je de pedalen terug. Wedden dat je kind binnen de week alleen fietst?

De goede maat

Onderstaande tabel geeft een idee van welke fietsmaat bij welke lichaamslengte hoort. Deze tabel is slechts indicatief.

| Leeftijd | Lichaamslengte | Wielmaat |
|----------|----------------|---------------------|
| 5-7 jaar | 110-116 cm | 18 inch (18x2,7 cm) |
| 6-8 jaar | 116-122 cm | 20 inch |
| 7-9 jaar | 122-128 cm | 22 inch |

Meer oefeningen en informatie in:

- Brochure 'Kinderen op de fiets', *Vias*
- Brochure 'Zet je kinderen veilig op weg', *Fietzersbond*