

Stappers en fietsers

basisoefeningen

1^{ste}
graad

mobiel verkeerspark

60 min

ALGEMENE TIPS

- Oefen in de 1^{ste} graad enkel op een deel van het parcours.
- Verken het parcours eerst te voet.
- Bespreek de verkeersborden en wegmarkeringen.
- Combineer stap- en fietsvaardigheden in oefening 1 en 3.
- In oefening 2 en 4 komen enkel de fietsers aan bod.
- Gebruik vooral 'ik mag niet'-borden, 'ik mag'-borden, stopborden en 'pas op'-borden.
- Bij deze jonge fietsers oefenen we nog niet op achterom kijken en arm uitsteken maar wel op stuurvastheid, tijdig remmen, vlot vertrekken en rechts rijden op de weg.
- De leerlingen kennen de betekenis van eenvoudige verkeersborden. Ze kunnen de verkeersborden correct lezen en ernaar handelen.
- De fietsers halen elkaar niet in tijdens de oefening.

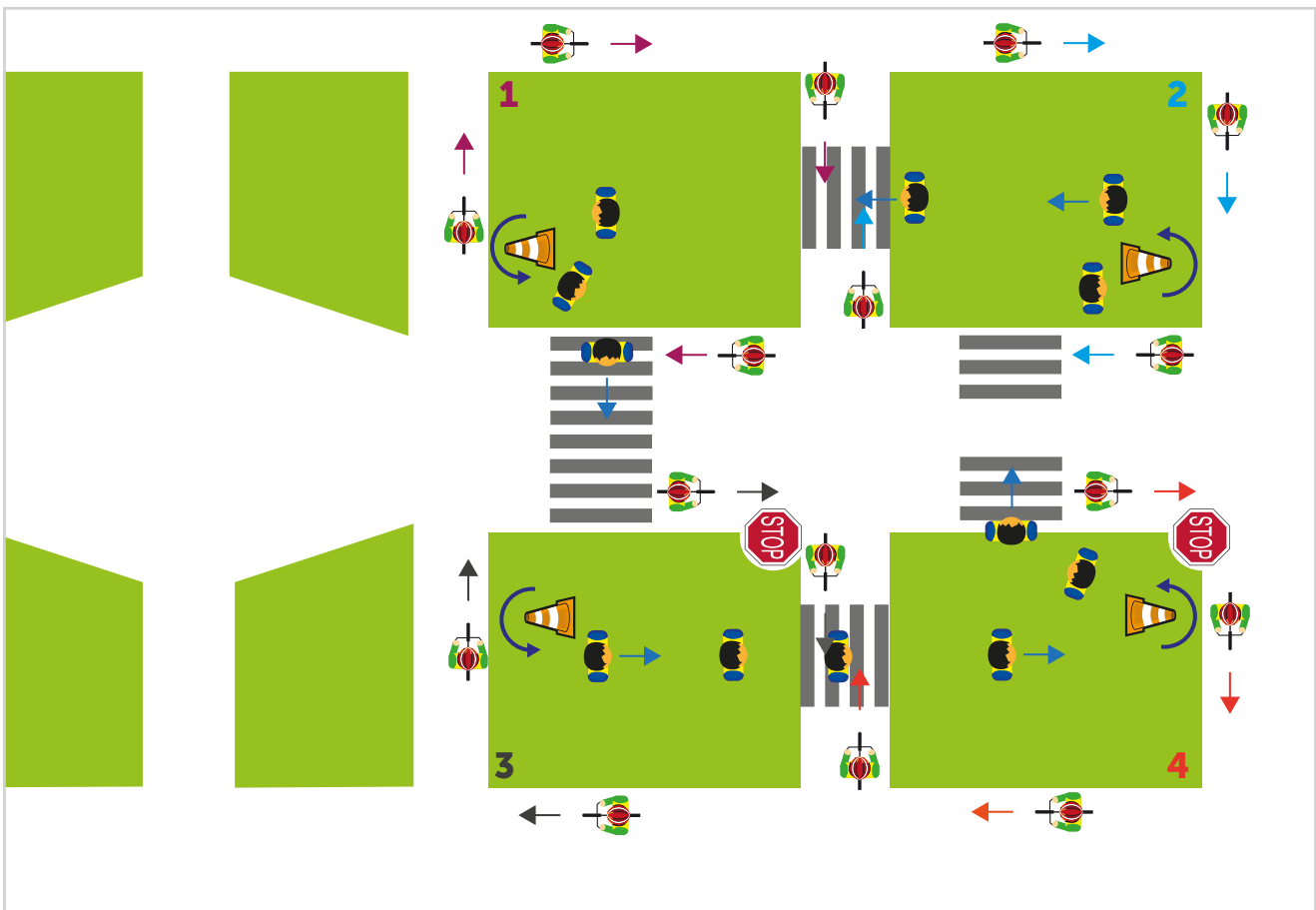
SYMBOLLEN



VERKEERSBORDEN



oefening 1



Vertragen, remmen en stoppen

Verdeel de klas in vijf groepen: één voetgangersgroep en vier fietsgroepen. Elke fietsgroep rijdt rond een andere blok: 1, 2, 3 of 4. De voetgangersgroep steekt de straat over op het zebrapad en keert rond de kegels. Werk met een doorschuifstelsel zodat iedereen de verschillende verkeersrollen en -situaties inoefent.

Oefen de volgende vaardigheden op het parcours:

STAPPERS

- veilig en rustig stappen op de stoep
- aan een zebrapad stoppen:
 - >> stoppen aan de stoeprand
 - >> goed links en rechts kijken
 - >> oogcontact maken met de fietser
 - >> steek pas over als de fietser stilstaat (voet aan de grond)

FIETSERS

- 2 stopsituaties = voet aan de grond:
 - >> stoppen wanneer een voetganger wilt oversteken
 - >> stoppen bij het stopbord
 - >> remmen en een voet aan de grond zetten
 - >> linkse en rechtse kijkbeweging uitvoeren
 - >> vertrekken met de trapper net voorbij de hoogste stand
- rechts rijden op de weg
- bocht naar rechts nemen:
 - >> snelheid verminderen
 - >> goed kijken naar de straat die je wil inrijden
 - >> korte bocht nemen en terug rechts fietsen op de weg

!Bij deze oefening nog niet over schouder kijken en arm uitsteken

oefening 2

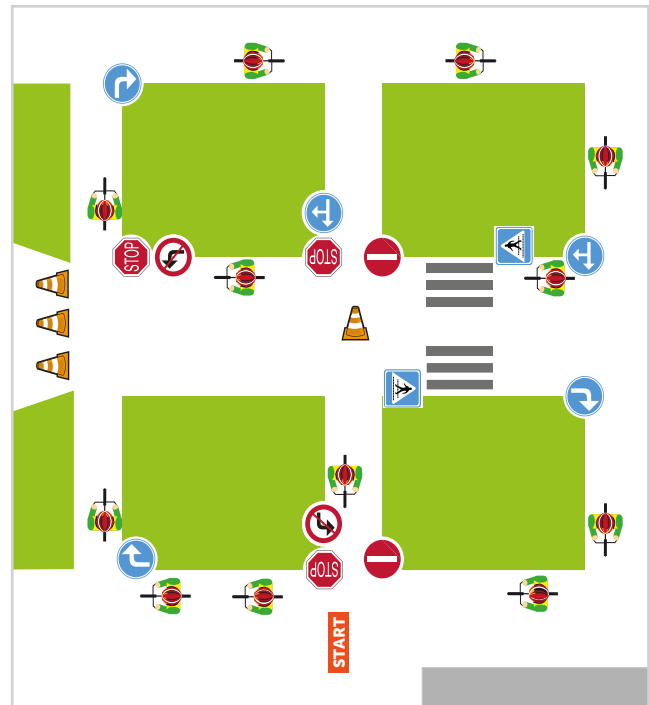
Verkeersborden toepassen

Bij oefening 2 fietst de helft van de leerlingen op het parcours. Ze kunnen enkel een bocht naar rechts nemen. De andere helft kijkt mee of ze de verkeersborden juist lezen en toepassen.

Oefen de volgende vaardigheden op het parcours:

FIETSERS

- fietsers vertrekken bij de start
- rechts rijden op de weg
- de verkeersborden juist lezen en toepassen
- aan een stopbord:
 - >> remmen en een voet aan de grond zetten
 - >> linkse en rechtse kijkbeweging uitvoeren
 - >> vertrekken met de trapper net voorbij de hoogste stand
- bocht naar rechts nemen:
 - >> snelheid verminderen
 - >> goed kijken naar de straat die je in wilt rijden
 - >> korte bocht nemen en terug rechts fietsen op de weg



oefening 3

Plaats voetganger en fietser

Bij oefening 3 leren voetgangers en fietsers waar ze veilig kunnen stappen en fietsen. Verdeel de klas in voetgangers en fietsers. De leerlingen van het 1^{ste} leerjaar fietsen. Niemand fietst over het zebraapad. **Ze stappen rechts van hun fiets af en steken te voet over.**

Oefen de volgende vaardigheden op het parcours:

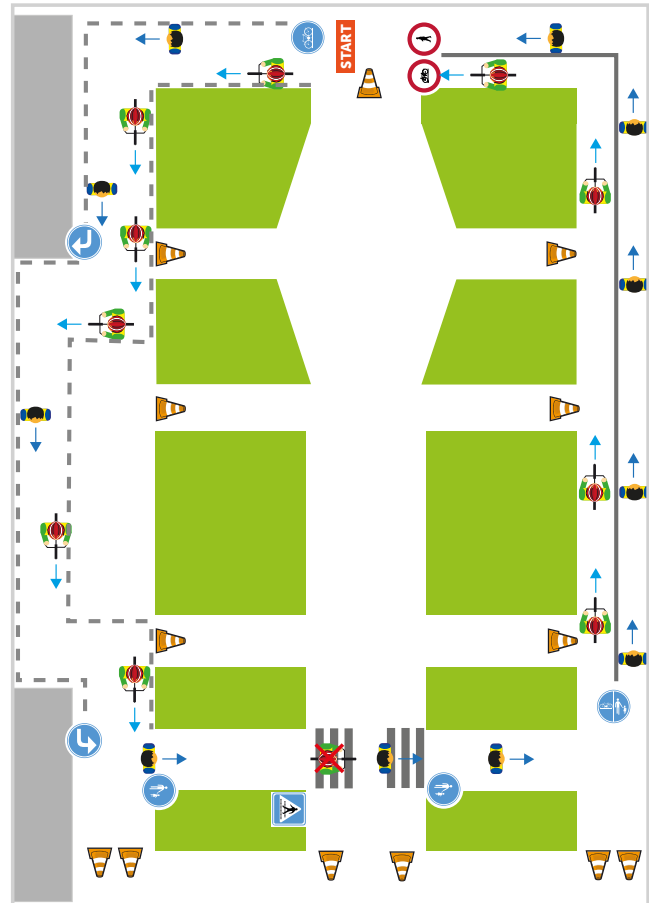
STAPPERS

- rechts stappen op het fietspad
- links en rechts kijken aan het zebraapad
- oversteken en blijven kijken
- stappen op de plaats voor voetgangers
- PAS OP! niet op het fietspad stappen

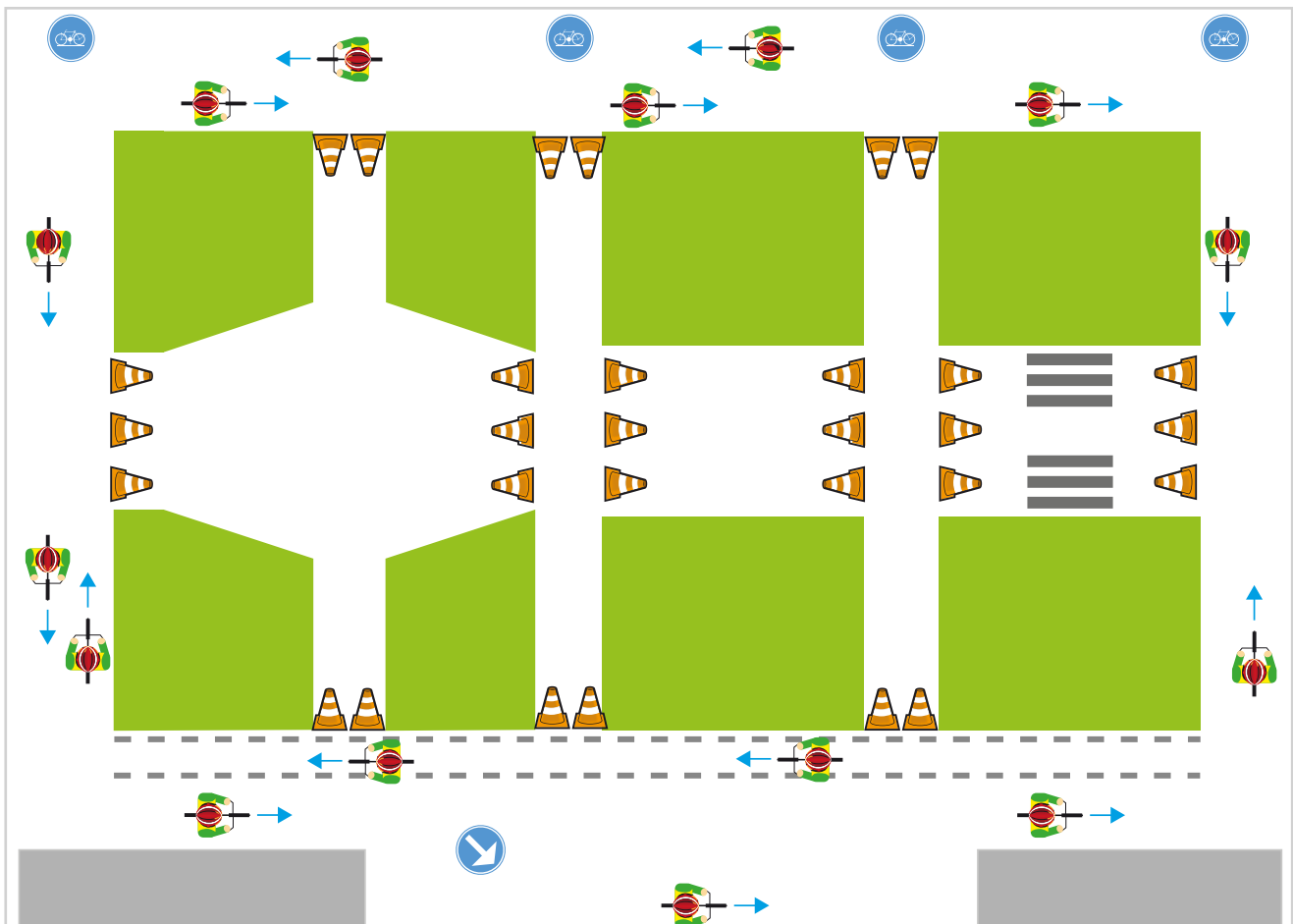


FIETSERS

- fiets op het fietspad maar let op voor de voetgangers
- op het einde van het fietspad fietst het 1^{ste} leerjaar op de stoep, het 2^{de} leerjaar stapt af
- let op voor de voetgangers op de stoep
- stoppen aan het zebraapad en afstappen
- links en rechts kijken en zebraapad te voet oversteken
- terug opstappen maar opletten voor de voetgangers (verschil 1^{ste} en 2^{de} leerjaar)
- afdraaien naar links en verder fietsen op het fietspad



oefening 4



Fietsen op het fietspad

Bij oefening 4 fietsen de leerlingen op het fietspad. Ze maken kennis met een enkelrichtingsfietspad en een dubbelrichtingsfietspad. Het is belangrijk om de twee soorten fietspaden te herkennen en te weten waar ze mogen rijden. De fietsers rijden in twee groepen. Eén groep neemt telkens een rechtse bocht, de andere groep een linkse bocht. Bij het nemen van een bocht kijken de leerlingen nog niet achterom en steken nog geen arm uit. Enkel de leerlingen die echt al stuurvast zijn, kunnen kort een arm uitsteken net voor het nemen van een bocht.

Oefen de volgende vaardigheden op het parcours:

FIETSERS

- rechts rijden op de rijbaan
- elkaar rustig kruisen
- fietsen in één richting op een enkelrichtingsfietspad
- rechts fietsen op een dubbelrichtingsfietspad
- einde fietspad vertragen en rustig de bocht nemen
- LET OP! bij het links of rechts afdraaien, beide handen aan het stuur houden
- bij het naar rechts afdraaien, een kleine bocht nemen
- vertragen bij links afdraaien en ruime bocht nemen