

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.

