

PRAKTIJKFICHE FIETSSVAARDIGHEID

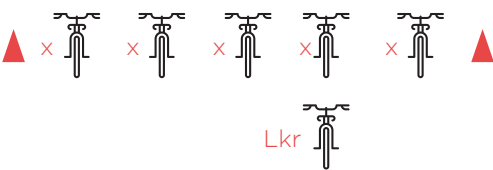
LES A: FIETSGEWENNING

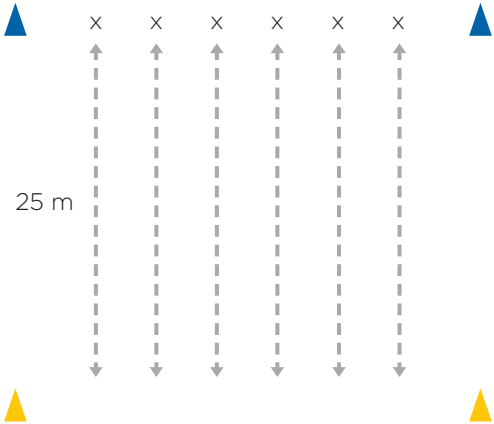
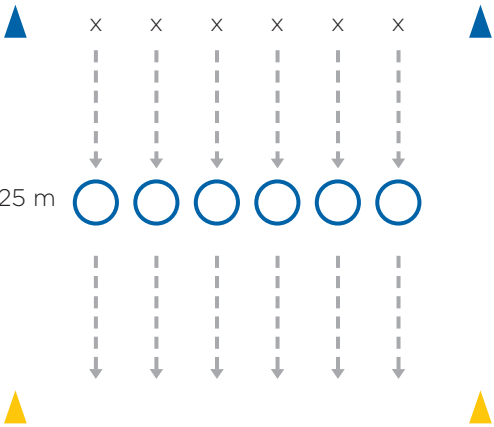
Deze lesfiches geven per module praktische activiteitentips voor wie zelf aan de slag wil gaan met fietsvaardigheidstraining. Je kan ook de uitgebreide handleiding voor fietsvaardigheid secundair onderwijs en de lesfiches voor meer theoretische lessen en oefeningen downloaden.

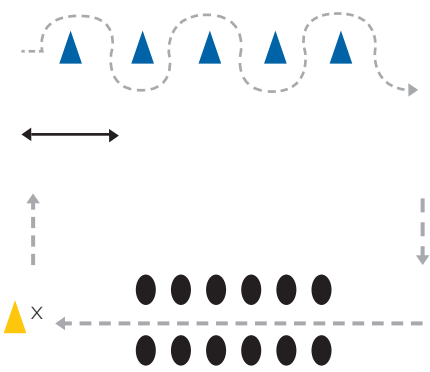
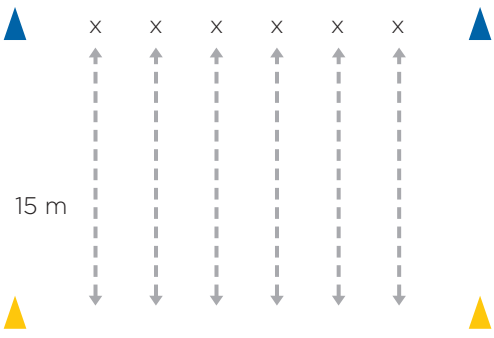
Doelgroep: leerlingen van de eerste graad secundair onderwijs die nog niet kunnen fietsen.

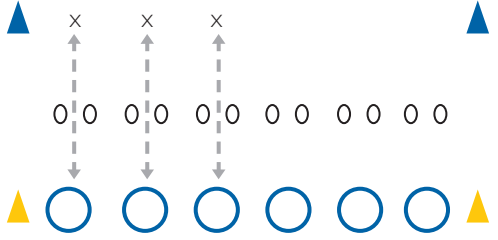
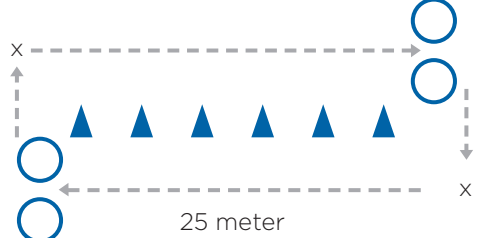
Doel: aanleren van de basisvaardigheden fietsen: starten, stoppen en evenwicht.

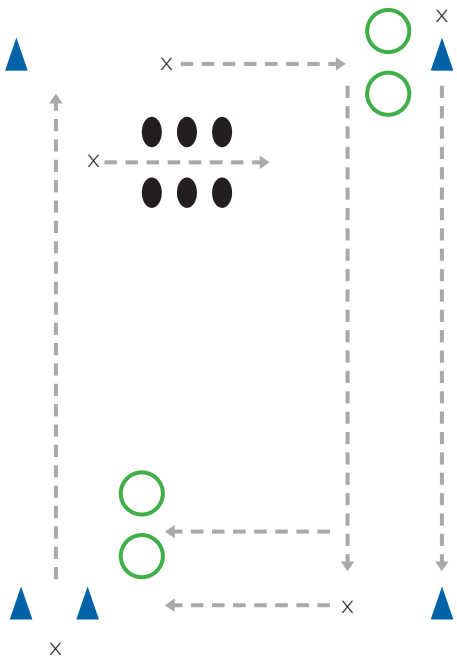
Materiaal: 5 blauwe kegels, 2 gele kegels, 8 hoepels, markeringsbollen of -schaaltjes, lage bank of balk, 2 paaltjes met lint, krijt

DOELSTELLING	UITLEG	ORGANISATIE
Onderdelen van de fiets bij naam kennen.	De inleiding: voor we starten overlopen we de belangrijkste onderdelen van de fiets en noemen ze bij naam: - Het stuur (handen) - De remmen (handen) - Het zadel (zitten) - De pedalen (voeten) - De poot (met één voet) - de deelnemers de fiets op de poot laten zetten. - De bel (met één hand) - de deelnemers testen de bel	Start: De leerlingen staan naast elkaar met de fiets aan de hand tussen de 2 kegels. De fiets staat links van de leerling. De leerkracht staat voor de deelnemers en heeft ook een fiets. De leerlingen staan met hun voorwiel naar de leerkracht gericht.  

DOELSTELLING	UITLEG	ORGANISATIE
• De leerlingen kunnen vlot stappen met de fiets aan de hand. • Ze kunnen de fiets in elke gewenste richting sturen. • Ze leren de bewegingen van de fiets kennen door ermee te wandelen.	Wandelen met de fiets. De leerlingen leren de fiets en zijn bewegingen kennen door ermee te wandelen. Oefeningen: • wandelen met de fiets aan de rechterkant, met twee handen aan het stuur. • wandelen met de fiets aan de linkerkant, met twee handen aan het stuur. • wandelen met de fiets aan de linkerkant, één hand aan het stuur en één hand aan het zadel. • wandelen met de fiets aan de linkerkant, onderweg van kant veranderen, met één hand het zadel vasthouden en achter de fiets doorwandelen. • wandelen met de fiets aan de linkerkant en bochten maken met het stuur, terug twee handen aan het stuur. • De leerlingen kijken naar voor tijdens het uitvoeren van de oefeningen.	Start: de leerlingen starten tussen de blauwe kegels. De grootte van de opstelling is afhankelijk van het beschikbaar terrein op school. Richtafstand: 25 meter. Oefening: wandelen op en af tussen blauwe en gele kegels 
• Weten hoe je het best kan remmen (met 2 handen tegelijk, rustig aantrekken) • weten dat te snel remmen gevaarlijk is	De remmen leren gebruiken. Demonstratie: wandelen met de fiets en te snel remmen, de fiets vliegt weg (=gevaar). Oefeningen: • De 2 remmen tegelijk laten aantrekken. (ter plaatse) • De leerlingen wandelen met de fiets aan de hand en stoppen in 25m 5 keer. • Bij het terugkomen worden er hoepels toegevoegd aan de opstelling. De leerlingen stoppen nu met 1 voet in de hoepel en wandelen weer verder. Langzaam aantrekken van de remmen en steeds beide remmen gebruiken om te stoppen.	Start: de leerlingen starten tussen de blauwe kegels. De grootte van de opstelling is afhankelijk van het beschikbaar terrein op school. Richtafstand: 25 meter. Oefeningen: wandelen op en af tussen blauwe en gele kegels. Halverwege stoppen ze in de hoepel. 

DOELSTELLING	UITLEG	ORGANISATIE
- De leerlingen kunnen vlot stappen met de fiets aan de hand. - Ze kunnen de fiets in elke gewenste richting sturen en ze kunnen met de fiets over een hindernis stappen. - Ze leren de bewegingen van de fiets kennen door ermee te wandelen.	Richting bepalen tijdens wandelen met de fiets, hindernis nemen. De leerlingen stappen een traject af waarbij ze de fiets over, tussen of langs hindernissen moeten leiden. Mogelijke hindernissen zijn: - de fiets over een lage bank of balk dragen. - met de fiets aan de hand slalommen tussen de kegels (kegels staan op +/- 2 meter van elkaar). - met de fiets aan de hand langs een smalle doorgang (met behulp van touw, vloerlinten of markerings-schaaltjes). - de fiets over een springplank leiden. ...	Start: de deelnemers starten aan de gele kegel. De grootte van de opstelling is afhankelijk van het beschikbaar terrein op school. Oefening: ze volgen met de fiets aan de hand het parcours. 
- Evenwicht kunnen houden op de fiets - Kunnen opstappen en afstappen van de fiets	Evenwicht op de fiets. De leerlingen gaan op hun fiets (op het zadel) zitten en zetten hun voeten naast of achter de pedalen op de grond. Oefening: - Rondwandelen met de fiets en op het signaal: links opstappen en rechts afstappen - rechts opstappen en links afstappen Bij het opstappen proberen de leerlingen in evenwicht even de 2 voeten op de pedalen te zetten. Niet vergeten te remmen.	Start: de deelnemers staan met de fiets binnen de afgebakende ruimte van 4 kegels. De grootte van het terrein is afhankelijk van het beschikbaar terrein op school. Richtafstand: 25 meter op 25 meter. Oefening: De deelnemers wandelen rond binnen het afgebakende terrein van 4 kegels. 
- Evenwicht kunnen houden op een fiets in beweging - Evenwicht kunnen houden met 2 voeten op de pedalen - Op een veilige manier kunnen stoppen (remmen blijven zitten op het zadel, & daarna 1 voet op de grond zetten)	Evenwicht op een fiets in beweging. De leerlingen zitten op de fiets en zetten hun voeten naast of achter de pedalen op de grond. Oefeningen: - Wandelen op de fiets. Afwisselen links en rechts afduwen op de grond. - Wandelen op de fiets. Nu met beide voeten tegelijk afduwen. Let op: steeds naar voor kijken. - De leerlingen houden nu 1 voet op de pedaal (laag). Afduwen met de andere voet. Daarna wisselen van afduwvoet. - Terug met voorkeursvoet, 5 keer afduwen, in beweging brengen van de fiets + stoppen (met beide remmen)	Start: de leerlingen starten tussen de blauwe kegels. De grootte van de opstelling is afhankelijk van het aantal leerlingen en het beschikbaar terrein op school. Richtafstand: 15 meter. Oefeningen: op en af wandelen tussen blauwe en gele kegels. Deze staan op een afstand van ongeveer 15 meter. 

DOELSTELLING	UITLEG	ORGANISATIE
	- Nogmaals 5 keer afduwen en nadien de afduwvoet even in de lucht houden + stoppen. - Nogmaals 5 keer afduwen en nadien de afduwvoet op de pedaal zetten (de 2 voeten staan nu voor het eerst op de pedalen) + stoppen. Let op: steeds naar voor kijken. Geef ook aandacht aan het correct stoppen: eerst remmen gebruiken dan één voet zetten en op het zadel blijven zitten. Dit herhalen zolang het nodig is (dit is de belangrijkste stap in het leren fietsen).	Variatie in organisatievorm: - Werken in wijzerzin rond de 4 kegels. De afstand tussen de kegels is afhankelijk van het beschikbare terrein op school. Richtafstand 15 meter op 25 meter. - Na een tijdje van richting veranderen. Toevoegen van hoepels: in de hoepels remmen en voet in de hoepel plaatsen. 
- Kunnen starten met fietsen. - Rechtdoor kunnen starten. - Rechtdoor kunnen fietsen.	Starten met fietsen Demonstratie: 2 technieken om te starten Techniek 1: (de aanleermethode) 1 voet op de pedaal (laag), dan een aantal keer afduwen met de andere voet, eens de fiets in beweging is afduwvoet bijzetten op de pedaal en starten Techniek 2: (de standaardmethode) 1 voet op de pedaal (hoog) dan samen afduwen een voet van op de grond en de andere van op de pedaal, de fiets in beweging zetten en meteen voet bijzetten en starten. (AP: arminzet kan helpen) Oefeningen: Verder werken vanuit de laatste oefening. - Start op 2 punten (aangeduid met "X") 5 keer afduwen, afduwvoet op de pedaal bijzetten en dan een halve pedaalomwenteling + stoppen. - idem met een hele pedaalomwenteling. - idem met meerdere omwentelingen. Zo zijn we vertrokken! - Tracht te fietsen tot aan de hoepel om daar te stoppen. - idem met toevoeging van een poortje van potjes, rijden tot aan de hoepels en in de hoepel stoppen. Let op: naar voor kijken tijdens de oefening. De pedalen naar voor duwen (achterwaarts trappen komt wel eens voor bij beginners). Veel herhalen van starten en stoppen.	Start: de leerlingen starten tussen de blauwe kegels. Oefeningen: op en af fietsen over een afstand van 15 meter tussen blauwe en oranje kegels. Toevoegen van hoepels om te stoppen en poortje van 2 potjes om tussen te rijden.  Variatie in organisatievorm: - Werken in wijzerzin rond een middellijn van kegels. - Na een tijdje van richting veranderen. - Toevoegen van hoepels (om in te stoppen). - Toevoegen van poortjes (om door te fietsen).  De grootte van de opstelling is afhankelijk van het beschikbaar terrein op school. Richtafstand: 25 meter.

DOELSTELLING	UITLEG	ORGANISATIE
Extra oefenen	Extra oefeningen: Toevoegen van potjes, kegels en paaltjes om door te fietsen. Werken rond 4 kegels in een rechtehoek met verschillende opdrachten. Er zijn verschillende startplaatsen. Aangeduid met een "X". Het voordeel is dat de deelnemers op eigen tempo kunnen werken. Ze kunnen ook naast elkaar werken en voorbijsteken. Zo blijven alle leerlingen bij deze oefening in beweging. Door het stelselmatig toevoegen van extra opdrachten blijven de leerlingen ook geprikkeld, en creëren we ook differentiatiemogelijkheden.	Start: de leerlingen starten op verschillende startplaatsen (aangeduid met een "X"). De grootte van de opstelling is afhankelijk van het beschikbaar terrein op school. Richtafstand: 25 meter op 25 meter. Oefeningen: de leerlingen volgen het opgelegd parcours: - langs de potjes fietsen. - onder de paaltjes door. - rechtdoor van kegel naar kegel. - stoppen in de hoepel. 

PRAKTIJKFICHE FIETSSVAARDIGHEID

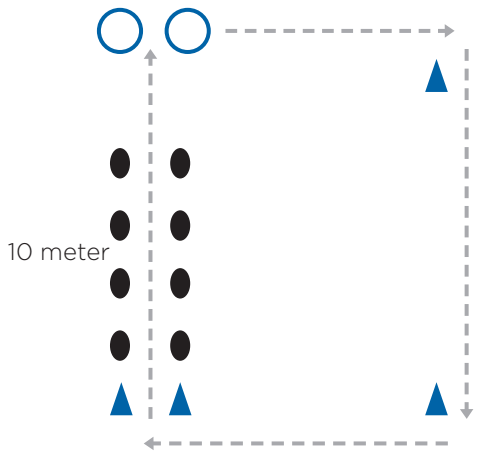
LES B: KOERS HOUDEN EN BOCHTEN NEMEN

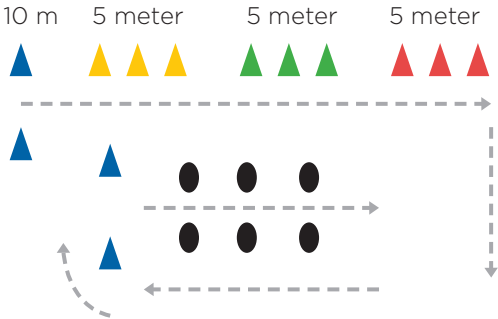
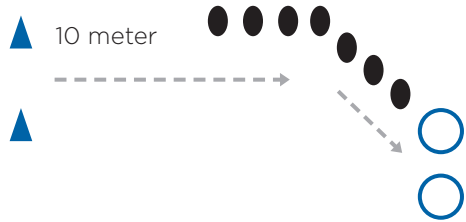
Deze lesfiches geven per module praktische activiteitentips voor wie zelf aan de slag wil gaan met fietsvaardigheidstraining. Je kan ook de uitgebreide handleiding voor fietsvaardigheid secundair onderwijs en de lesfiches voor meer theoretische lessen en oefeningen downloaden.

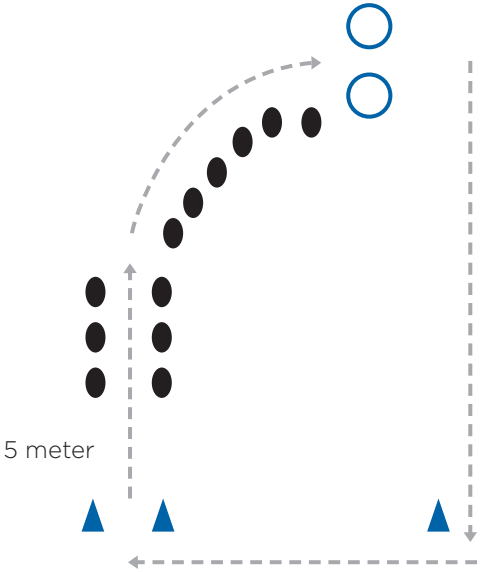
Doelgroep: leerlingen van de eerste graad secundair onderwijs die nog niet goed kunnen fietsen.

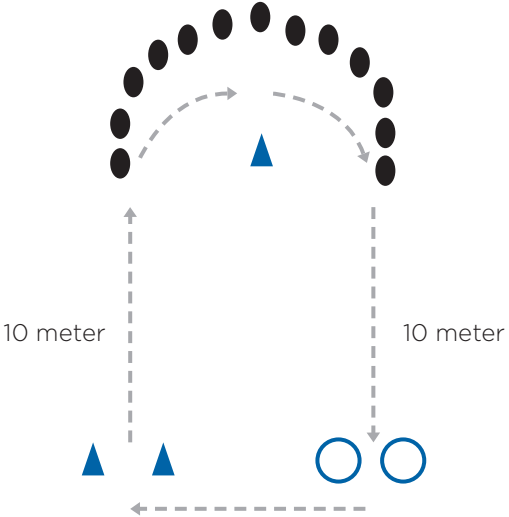
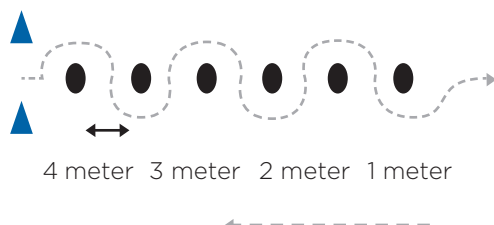
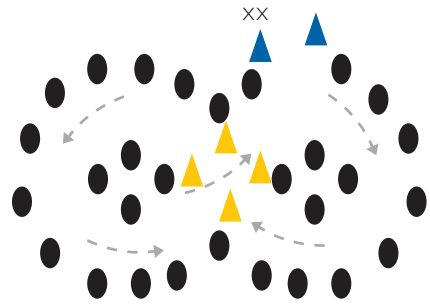
Doel: aanleren van de basisvaardigheden fietsen: koers houden en bochten nemen.

Materiaal: kegels (12 blauwe, 4 groene, 4 rode en 4 gele), 8 hoepels, markeringsbollen of -schaaltjes, 45 houten blokjes, 6 slalompalen, krijt

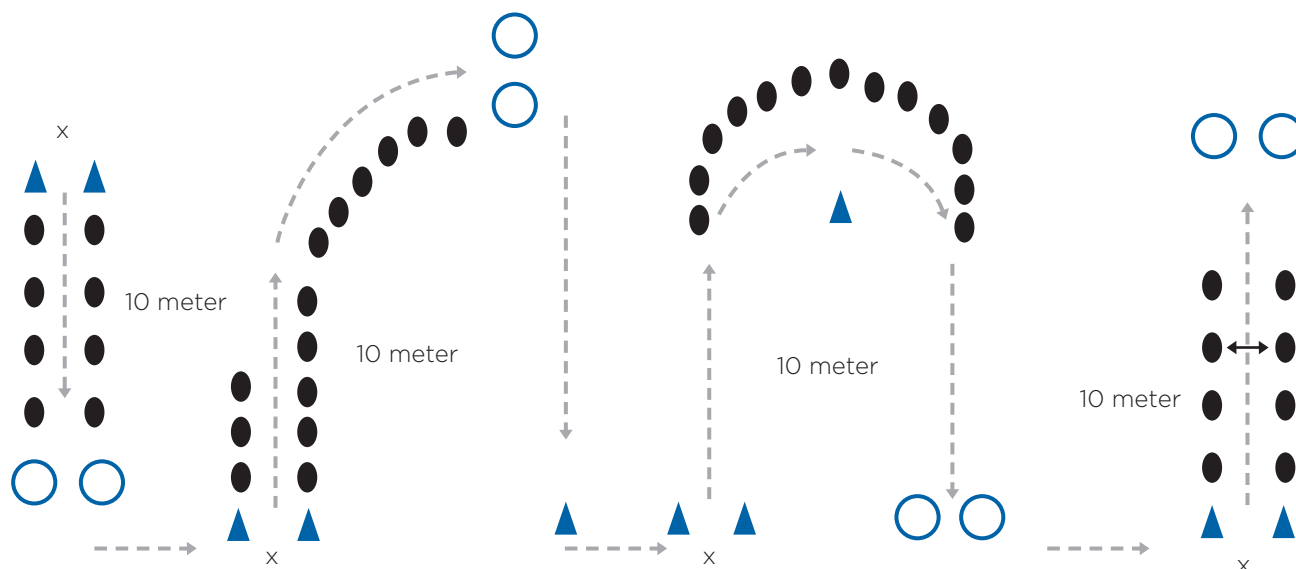
DOELSTELLING	UITLEG	ORGANISATIE
• Rechtdoor kunnen starten. • Rechtdoor kunnen fietsen. • Het stuur recht kunnen houden. • kunnen doortrappen zonder haperingen. • Kunnen stoppen met één voet in de hoepel	Herhalen van de vaardigheden geleerd in de vorige praktijkfiche. De leerlingen leren rechtdoor starten, fietsen en stoppen. Oefeningen: • De leerlingen starten tussen de 2 kegels aan de startlijn. • Na een aanloop van 5 meter rechtdoor starten met fietsen. • Vervolgens tussen de potjes fietsen over een afstand van 10 meter. • Verder door tot aan de hoepels. Daar remmen (2 handen gebruiken) en 1 voet links of rechts in een hoepel zetten. • Ze keren terug langs de andere blauwe kegels. Let op: • De leerlingen houden voldoende afstand, de 2de start als de 1ste voorbij de potjes is. • De leerlingen remmen 'traag' (met 2 handen) tot hun voorwiel voorbij de hoepels staat. • De voeten blijven op de pedalen staan tot ze helemaal stil staan, dan pas zetten ze hun voet.	Start: tussen de blauwe kegels. De grootte van de opstelling is afhankelijk van het beschikbaar terrein op school. Richtafstand: 15 meter op 15 meter. Stoppen: tussen de blauwe hoepels. Terugkeren: via de andere blauwe kegels 

DOELSTELLING	UITLEG	ORGANISATIE
- De leerlingen kunnen sneller en trager fietsen zonder teveel van de route af te wijken. - Ze beheersen hun remmen zodat ze op een bepaalde plaats tot stilstand komen.	Snelheid bepalen en remmen. Oefeningen: De leerlingen fietsen een omloop waar op verschillende plaatsen kegels staan in verschillende kleuren (telkens over 3 meter): - na een aanloop van 10 meter komen de leerlingen aan de gele kegels. - Bij het voorbijrijden van deze kegels, moeten ze vertragen. - bij de groene kegels terug versnellen. - Ter hoogte van de rode kegels stoppen Op het parcours liggen ook potjes die een smalle doorgang vormen. De leerlingen komen traag aangereden en proberen tussen de potjes door te geraken zonder te trappen (met de trappers in de middelste stand) en zonder de potjes te raken.	Start: tussen de blauwe kegels. Oefening: De leerlingen fietsen een omloop waar op verschillende plaatsen kegels staan in verschillende kleuren (telkens over een afstand van 5 meter) Nadien volgen ze het parcours via de smalle doorgang. Hier mogen de leerlingen niet trappen (laten uitbollen). 
- Rechtdoor kunnen starten. - Rechtdoor kunnen fietsen. - Van koers kunnen veranderen tijdens het fietsen. - Koers kunnen aanhouden tijdens het fietsen. - Kunnen stoppen met één voet in de hoepel.	Koers houden. Tijdens deze oefening leren de leerlingen rechtdoor fietsen en (schuin) koers aanhouden tijdens het fietsen. Oefeningen: - De leerlingen starten tussen de 2 kegels aan de startlijn. - Rechtdoor starten met fietsen. - Na een aanloop van 10 meter, fietsen ze langs de potjes. - Verder langs de potjes fietsen en mee veranderen van richting (aangegeven door de potjes). - Tot bij de hoepels, hiertussen stoppen. Remmen (2 handen gebruiken) en 1 voet links of rechts in een hoepel zetten Let op: - Stuur recht houden bij het starten. - Tijdens de verandering van richting kijken de leerlingen naar waar ze fietsen. Stuur in de richting van de hoepels draaien. - De deelnemers blijven ongeveer op dezelfde afstand van de potjes.	Start: tussen de blauwe kegels. De potjes staan na een aanloop van 10m op ongeveer 1m van elkaar. Stoppen: tussen de blauwe hoepels. 

DOELSTELLING	UITLEG	ORGANISATIE
• Rechtdoor kunnen starten. • Rechtdoor kunnen fietsen. • Een bocht kunnen nemen (van 90°). • Kunnen stoppen met één voet in de hoepel.	Bocht nemen zowel naar rechts als naar links. Bij deze oefening leren de leerlingen een bocht nemen van 90°. Zowel inoefenen naar links als naar rechts. Oefeningen: • De leerlingen starten tussen de 2 kegels aan de startlijn. • Rechtdoor starten met fietsen (5 meter). • Vervolgens tussen de potjes fietsen. • Verder langs de potjes fietsen en sturen naar rechts. • Tot bij de hoepels, hier remmen (2 handen gebruiken) en 1 voet links of rechts in een hoepel zetten. • Terugkeren via de andere blauwe kegel. Let op: • De leerlingen kijken in de richting naar waar ze fietsen. Dit wil zeggen net voor de bocht en tijdens de bocht kijken ze naar de hoepels. • De leerlingen fietsen niet te snel door de bocht. • De leerlingen houden voldoende afstand, de 2de start als de eerste voorbij de potjes is. Progressie: Potje(s) bijzetten zodat de deelnemers in de bocht ook tussen 2 rijen potje(s) moeten fietsen.	Start: tussen de blauwe kegels. De potjes staan na een aanloop van 10m op ongeveer 1m van elkaar. De grootte van de opstelling is afhankelijk van het beschikbaar terrein op school. Richtafstand: 25 meter op 25 meter. Stoppen: tussen de blauwe hoepels. Terugkeren: via de andere blauwe kegel. Oefenen van zowel bocht naar rechts (afbeelding) als bocht naar links (opstelling in spiegelbeeld). 
• Rechtdoor kunnen starten. • Rechtdoor kunnen fietsen. • Een U-bocht kunnen nemen (van 180°). • Kunnen stoppen met één voet in de hoepel.	De U-bocht. Bij deze oefening leren de leerlingen een U-bocht (van 180°) nemen. Oefeningen: • De leerlingen starten tussen de 2 kegels aan de startlijn. • Rechtdoor starten met fietsen over een afstand van 10 meter. • Vervolgens richting de U-bocht fietsen • De U-bocht doorfietsen tussen de potjes en de centrale kegel. • Tot bij de hoepels, hier remmen (2 handen gebruiken) en 1 voet links of rechts in een hoepel zetten • Terugkeren naar de startkegels.	Start: tussen de blauwe kegels. De potjes staan na een aanloop van 10m op ongeveer 1m van elkaar. Rijden rond de blauwe kegel. Stoppen: tussen de blauwe hoepels. De grootte van de opstelling is afhankelijk van het beschikbaar terrein op school. Richtafstand: 25 meter op 25 meter. Oefenen van zowel U-bocht naar rechts (afbeelding) als U-bocht naar links (wisselen van startkegels en hoepels).

DOELSTELLING	UITLEG	ORGANISATIE
	Let op: • De leerlingen vertragen best voordat ze de U-bocht nemen. • In de bocht vooral sturen en kijken (naar waar je moet gaan), trappen hoeft niet. • Een U-bocht naar rechts kan je best inzetten zo links mogelijk, dus tegen de potjes. (U-bocht links, net andersom, inzetten rechts) (hierdoor heb je plaats om te draaien). Regressie: De potjes verder zetten van de centrale kegel.	
• De leerlingen kunnen met beide handen aan het stuur bochten naar links en rechts maken.	Bochten nemen: slalom. Oefeningen: • De leerlingen volgen een traject met bochten naar links en rechts. • Ze rijden een slalom tussen de paaltjes zonder de paaltjes te raken. • Ze keren op het einde terug en starten opnieuw. De afstand tussen de paaltjes bedraagt drie meter. Progressie: Dezelfde oefening, maar met minder plaats tussen de paaltjes. Starten met vier meter ertussen, daarna steeds minder (opbouwen).	Start: tussen de blauwe kegels. De slalompaaltjes staan na een aanloop van 10m op een afstand van 3m van elkaar. Terugkeren: naast de opstelling.  Start: tussen de blauwe kegels. De slalompaaltjes staan na een aanloop van 10m op een afstand van achtereenvolgens 4m, 3m, 2m, 1m van elkaar. Terugkeren: naast de opstelling. 
• De leerlingen leren bochten nemen en kunnen hun snelheid aanpassen waar nodig. • Verbeteren van hun fiets-behendigheid.	Bochten nemen: de acht Met krijt is er een "acht" getrokken met een binnencirkel van 4m diameter en een buitencirkel van 6m diameter. Oefeningen: • De leerlingen starten aan de blauwe kegels. • In de ene lus draaien en fietsen ze rechts en de volgende lus draaien en fietsen ze links. Let op: • De leerlingen kijken goed naar waar ze gaan. • Bijsturen tijdens het fietsen en snelheid aanpassen waar nodig.	Start: aan de blauwe kegels. De houten blokjes staan op ongeveer 1m van elkaar in de vorm van een "acht". In de kruising staan 4 oranje kegels (visueel). Laat slechts 1 leerling toe in de "acht". Uitrijden: aan de blauwe kegels. 

DOELSTELLING	UITLEG	ORGANISATIE
Extra oefenen van bochten nemen en koers houden.	Combineren van oefeningen en organisatievormen Oefeningen: De deelnemers wisselen af tussen de oefeningen: - ze oefenen op (verschillende) bochten nemen. - ze oefenen op rechtdoor fietsen. - Starten tussen de kegels en stoppen in de hoepels. Door deze organisatie kan je ook differentiëren, de leerlingen die het starten en stoppen nog niet onder de knie hebben, kunnen vooral daarop oefenen.	Zie opstelling hieronder: Start: verschillende startplaatsen aangeduid met een "X". Oefening: volg het parcours. Stoppen: telkens in de hoepel De grootte van de opstelling is afhankelijk van het beschikbaar terrein op school. Richtafstand: 25 meter op 65 meter.



↔ afstand tussen de potjes: vergroten indien het te moeilijk is, verkleinen indien het beter gaat.

-----> beweging van de deelnemers.

PRAKTIJKFICHE FIETSSVAARDIGHEID

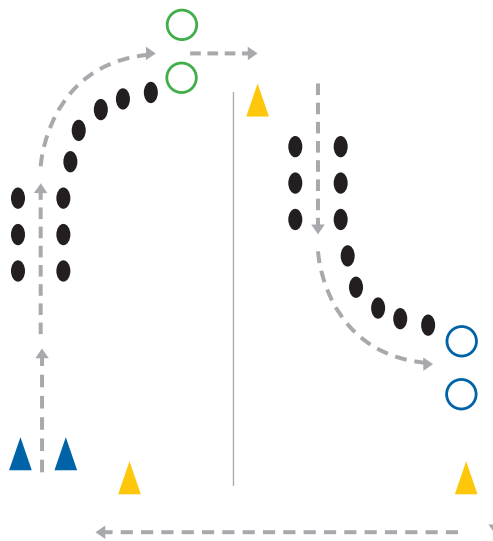
LES C: ARM UITSTEKEN EN AFSLAAN

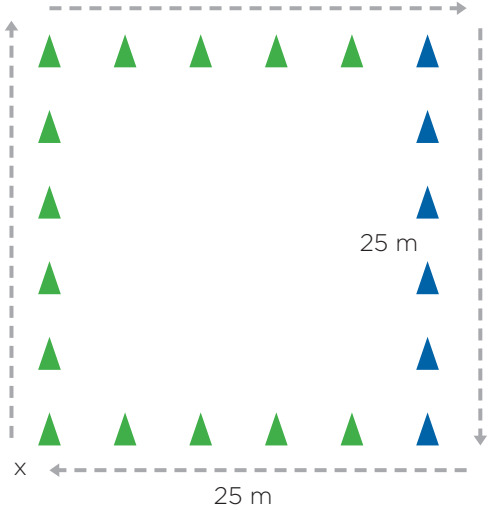
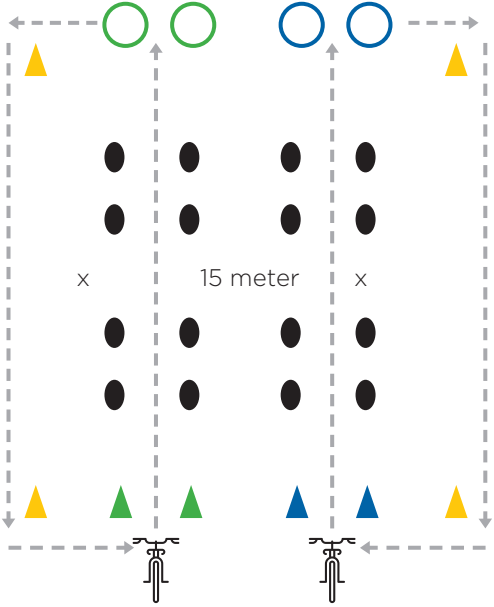
Deze lesfiches geven per module praktische activiteitentips voor wie zelf aan de slag wil gaan met fietsvaardigheidstraining. Je kan ook de uitgebreide handleiding voor fietsvaardigheid secundair onderwijs en de lesfiches voor meer theoretische lessen en oefeningen downloaden.

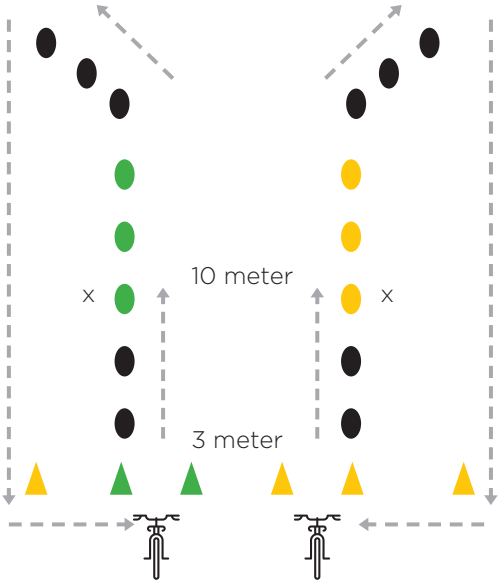
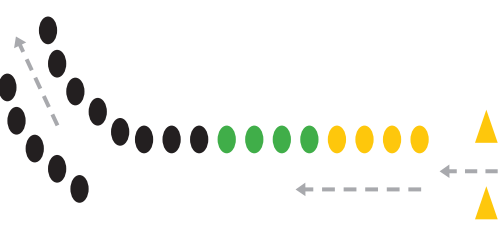
Doelgroep: leerlingen van de eerste graad secundair onderwijs die nog niet goed kunnen fietsen.

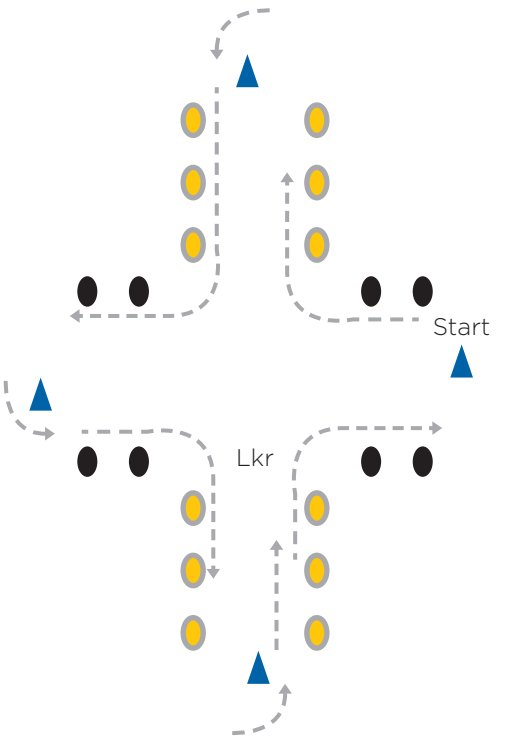
Doel: aanleren van de basisvaardigheden fietsen: arm uitsteken, achteruitkijken en afslaan.

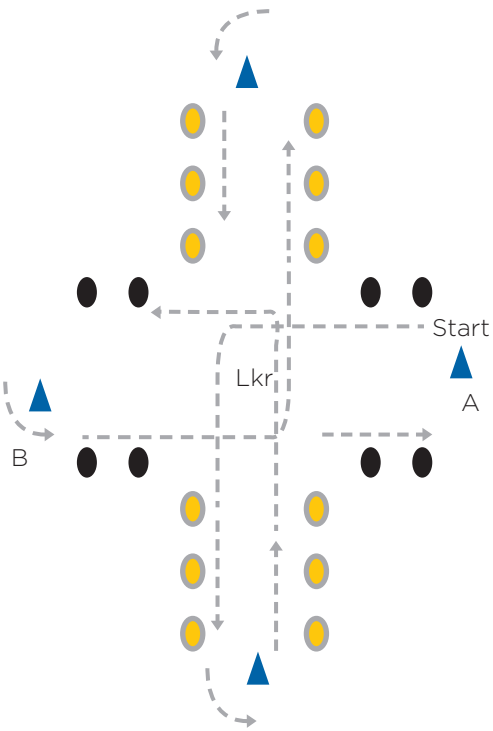
Materiaal: kegels (8 blauwe, 20 groene, 4 groene, 4 gele), 8 hoepels, markeringsbollen of -schaaltjes, verkeersborden, kaarten met cijfers of letters, krijt

DOELSTELLING	UITLEG	ORGANISATIE
• Rechtdoor kunnen starten. • Rechtdoor kunnen fietsen. • Een bocht kunnen nemen (van 90°). • Rechtdoor kunnen fietsen en bochten kunnen nemen zonder te stoppen. • Kunnen stoppen met één voet in de hoepel.	Herhalen van de vaardigheden geleerd in de vorige praktijkfiche. De leerlingen leren starten, stoppen en bochten nemen. Dit als de tijd van de les dit toestaat. Oefeningen: • De leerlingen starten tussen de 2 blauwe kegels. • Na een aanloop van 5 meter, fietsen ze langs de potjes (zonder te stoppen). • Ze nemen een bocht naar rechts. • Na 3 meter nemen ze een bocht naar links (na elke bocht stoppen tussen hoepels). • Terugkeren via de gele kegels en herhalen van de oefening. Let op: • Tijdig stopbeweging inzetten. • Langere 'aanloop' voor de bochten, snelheid niet te hard laten oplopen. Progressie: Weghalen van de hoepels. De leerlingen fietsen nu langer en proberen dit te doen zonder onderweg te stoppen. Enkel nog stoppen aan het einde van de oefening.	Start: tussen de blauwe kegels. 

DOELSTELLING	UITLEG	ORGANISATIE
- De leerlingen kunnen vlot met één uitgestoken arm fietsen zonder teveel van de route af te wijken. - Evenwicht behouden op de fiets. - Oog en hand coördinatie.	Arm uitsteken. De leerlingen staan achter elkaar op een rij. Op het signaal van de leerkracht fietsen de leerlingen achter elkaar in de richting van de wijzers van de klok. Oefeningen: Volgende oefeningen worden geïmplementeerd in de rechte lijn aan de blauwe kegels: - Arm uitstrekken links - Arm uitstrekken rechts Progressie: Het parcours wordt nu met behulp van kegels of potjes geplaatst in een cirkel. - Rondfietsen in dezelfde richting achter elkaar. Als je de leerkracht passeert, geef je een high-five. - Dezelfde oefening maar nu gaan de leerlingen een hoepel aannemen van de leerkracht (of medeleerling) en afgeven in de volgende ronde. Wisselen van rijrichting en de oefening herhalen.	Start: start is aangeduid met een "X". De grootte van de opstelling is afhankelijk van het beschikbaar terrein op school. Richtafstand: 25 meter op 25 meter. Oefening: rondfietsen in de richting van de wijzers van de klok. Ter hoogte van de blauwe kegels worden de oefeningen uitgevoerd. 
- De leerlingen kunnen om zich heen kijken zonder van de route af te wijken. - De leerling zijn stuurvast.	Links en rechts kijken en koers aanhouden. Oefeningen: 2 rijen maken: een groep aan de groene kegels en een groep aan de blauwe kegels. - De leerling fietst tussen de potjes over een afstand van 15 meter en kijkt op het signaal naar links, waar de leerkracht of een medeleerling staat (aangeduid met een "X") met enkele kaarten met daarop een cijfer of letter. - De leerling blijft tussen de potjes fietsen (niet van route afwijken). - Aan de hoepels wordt er veilig gestopt: remmen en voet zetten. - Aan de kegel terug fietsen naar de startplaats. - Daarna idem oefenen bij de blauwe kegels waar er naar rechts wordt gekeken. Progressie: - Dezelfde oefening maar nu kijkt de fietser op het signaal naar links en naar rechts. - De leerling blijft tussen de potjes rijden (niet van de route afwijken) en identificeert twee letters of cijfers (één links en één rechts).	Start: 2 rijen, start ofwel tussen de groene kegels of tussen de blauwe kegels. Na een aanloop van 10m staan potjes op een afstand van 2m van elkaar. Oefening: volg het parcours en kijk naar links of rechts. Stoppen: aan de hoepels. 

DOELSTELLING	UITLEG	ORGANISATIE
• De leerlingen kunnen om zich heen kijken zonder van de route af te wijken. • De leerlingen kunnen een bocht maken in de richting waar ze achterom kijken.	Achteruit kijken en bocht maken. Oefeningen: • 2 rijen maken: een groep aan de groene kegels en een groep aan de gele kegels. • De leerling fietst tussen de potjes over een aanloopafstand van 3 meter, wanneer de fietser aan de gekleurde potjes komt, moet hij achteruit kijken over de schouder aan de kant waar hij de bocht gaat nemen. • Bij de zwarte potjes terug vooruit kijken en de bocht insturen. Progressie: • De leerkracht of een medeleerling (aangeduid met een "X") staat links bij de bocht naar links en rechts bij de bocht naar rechts. • Als de fietser hem een paar meter voorbij is gereden, kijkt de leerling op signaal van de leerkracht achteruit over de schouder. • De leerkracht of medeleerling steekt dan een gekleurde kaart omhoog en de leerling identificeert de kleur van de kaart. • Kan ook met kaarten met cijfers of letters op.	Start: 2 rijen, start ofwel tussen de groene kegels of tussen de gele kegels. Na een aanloop van 5m staan potjes op een afstand van 2m van elkaar. Oefening: volg het parcours, kijken over de schouder en de bocht nemen. Na de oefening terugkeren naast de opstelling naar de startplaats. 
• De leerlingen kunnen om zich heen kijken zonder van de route af te wijken. • Ze kunnen hun arm uitsteken en een bocht maken terwijl de arm uitgestoken is.	Combinatie van oefeningen. Oefeningen: • 2 rijen maken: een groep aan de groene kegels en een groep aan de gele kegels. • Na een aanloop van 3 meter, fietst de leerling aan de gele potjes, hier moet hij achteruit kijken. • Als de leerling langs de groene potjes fietst, moet hij zijn arm uitsteken. Let op: Kijken en arm uitsteken aan de kant waar ze de bocht nemen. • Bij de zwarte potjes moet hij de twee handen aan het stuur houden en de bocht nemen. Let op: Leg altijd de nadruk op de volgorde: omkijken - dan arm uitsteken - terug stuur vastnemen met 2 handen - dan pas de bocht nemen. • Dit wordt zowel rechts (aan de gele kegel) als links (aan de groene kegel) geoefend.	Start: tussen de gele kegels. Na een aanloop van 5m staan potjes op een afstand van 2m van elkaar. Oefening: volg het parcours, kijken over de schouder en de bocht nemen. Na de oefening terugkeren naast de opstelling naar de startplaats.  Idem opstelling bocht naar links met start aan de groene kegels.

DOELSTELLING	UITLEG	ORGANISATIE
- De leerlingen kunnen tijdens het fietsen vlot de rechter arm uitsteken om een richtingverandering aan te geven zonder teveel van de route af te wijken. - Kleine bocht naar rechts nemen. - De leerlingen kunnen tijdens het fietsen vlot de linker arm uitsteken om een richtingverandering aan te geven zonder teveel van de route af te wijken. - Grote bocht naar links nemen. - Evenwicht behouden op de fiets.	Arm uitsteken en achteruit kijken op een fictief kruispunt. Aan de hand van twee kleuren markeringsbollen worden er twee kruisende banen gemaakt. Oefeningen - kleine bocht naar rechts: - De leerlingen staan in één rij achter elkaar en fietsen aan de rechter kant. - Ze nemen na het uitstrekken van de rechter arm een korte bocht naar rechts. - Vervolgens draaien ze rond de kegel en komen zo in de andere richting. Voorrangregels: rechts voorrang Progressie/regressie: De leerkracht kan elke leerling individueel afhankelijk van hun niveau specifieke extra opdrachten geven tijdens de oefening. - rechts afslaan zonder uitsteken van de arm (makkelijker) - rechts afslaan met uitsteken van de arm (moeilijker) - rechts afslaan met uitsteken van de arm en achteruit kijken (nog moeilijker) Uiteraard is het de bedoeling dat de leerlingen de moeilijkste optie kunnen uitvoeren. Oefeningen - grote bocht naar links: - De leerlingen staan in één rij achter elkaar en fietsen aan de rechter kant. - Ze nemen na het uitstrekken van de linker arm een ruime bocht naar links. - Vervolgens draaien ze rond de kegel en komen zo in de andere richting. - Ze rijden aan het volgende kruispunt rechtdoor, weer draaien rond de kegel. Daarna terug ruime bocht naar links. - De leerlingen komen terug aan op de startplaats.	Kleine bocht naar rechts: Opstelling: met behulp van markeringsbollen wordt een kruispunt nagemaakt. Probeer hier verschillende kleuren te gebruiken per straat. In elke baan staat een blauwe kegel. Start: aan de blauwe kegel (aangeduid met "start"). De leerlingen staan achter elkaar. De markeringsbollen staan op een afstand van 2m van elkaar. Oefening: een bocht nemen naar rechts aan het kruispunt. Na de oefening keren aan de kegel en het kruispunt terug oprijden vanuit een andere richting.  De leerkracht staat op het kruispunt en kijkt toe of alles goed verloopt.

DOELSTELLING	UITLEG	ORGANISATIE
	Vorrangsregels: rechts voorrang. Progressie/regressie: De leerkracht kan elke leerling individueel afhankelijk van hun niveau specifieke extra opdrachten geven tijdens de oefening. 1) links afslaan zonder uitsteken van de arm (makkelijker) 2) links afslaan met uitsteken van de arm (moeilijker) 3) links afslaan met uitsteken van de arm en achteruit kijken (nog moeilijker) Uiteraard is het de bedoeling dat de leerlingen de moeilijkste optie kunnen uitvoeren Progressie: De leerlingen laten starten op twee punten: A en B. Meerdere kruisingen zijn dan mogelijk. De leerlingen zowel rechts afslaan als links afslaan laten oefenen.	Grote bocht naar links: Opstelling: zelfde opstelling Start: aan de blauwe kegel (aangeduid met "start"). De leerlingen staan achter elkaar. Oefening: een bocht nemen naar links aan het kruispunt. Na de oefening keren aan de kegel en het kruispunt terug oprijden vanuit een andere richting.  De leerkracht op het kruispunt staat als verkeersagent en geeft de richting aan.

PRAKTIJKFICHE FIETSSVAARDIGHEID

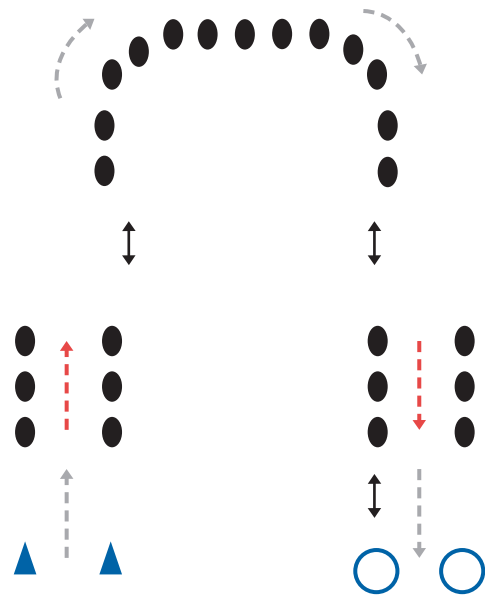
LES D: HERHALEN EN AUTOMATISEREN

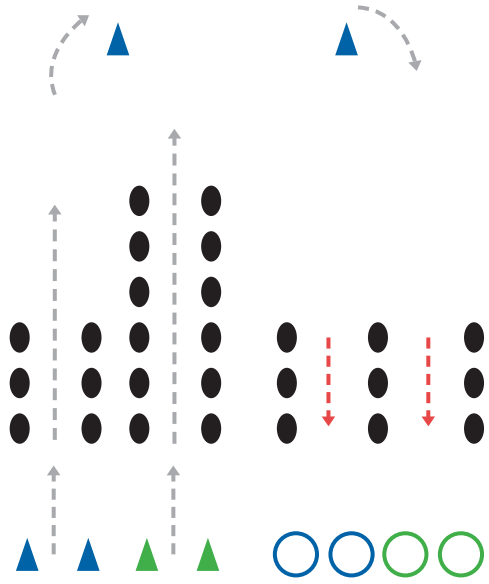
Deze lesfiches geven per module praktische activiteitentips voor wie zelf aan de slag wil gaan met fietsvaardigheidstraining. Je kan ook de uitgebreide handleiding voor fietsvaardigheid secundair onderwijs en de lesfiches voor meer theoretische lessen en oefeningen downloaden.

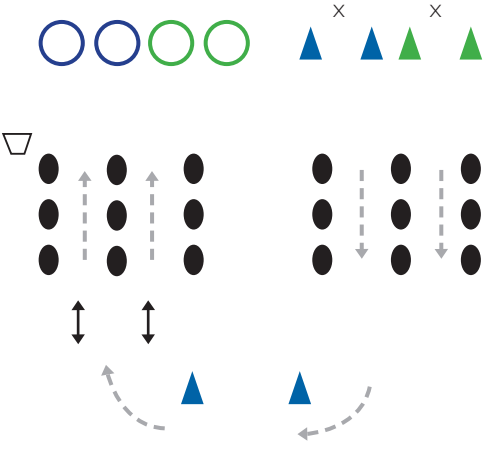
Doelgroep: leerlingen van de eerste graad secundair onderwijs die nog niet goed kunnen fietsen.

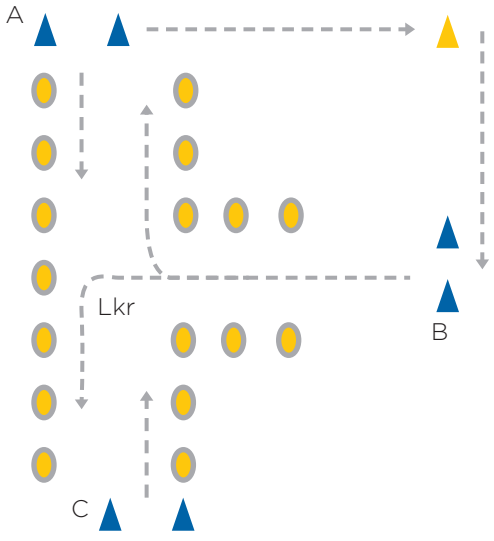
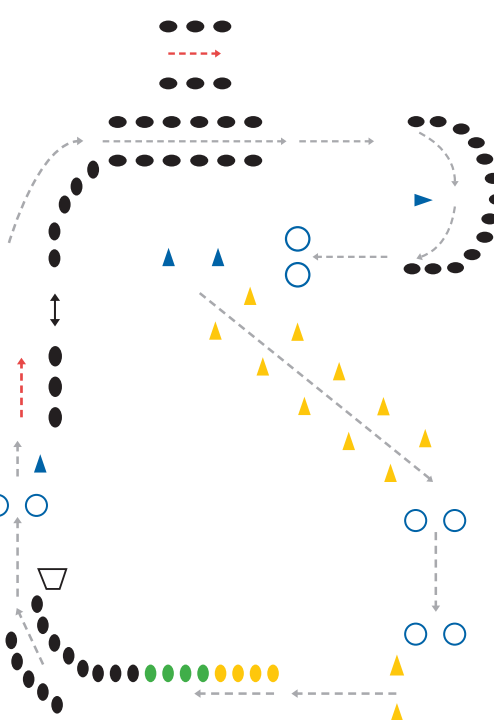
Doel: herhalen en automatiseren van een aantal basisvaardigheden fietsvaardigheid.

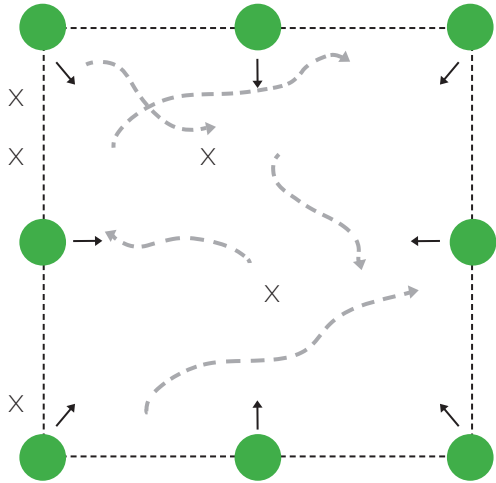
Materiaal: kegels (6 blauwe, 10 gele, 20 groene kegels), markeringsbollen of -potjes, hoepels, emmer, tennisballetje, krijt

DOELSTELLING	UITLEG	ORGANISATIE
- De leerlingen beseffen welke snelheid normaal/gepast is. - Ze kunnen vertragen door de pedalen stil te houden. - De leerlingen kunnen hun evenwicht houden op de fiets zonder op de pedalen te duwen. - Ze kunnen vertragen door te remmen zonder te stoppen. - De leerlingen kunnen terug starten met fietsen na een rembeweging. - Ze kunnen rechtdoor fietsen en bochten nemen zonder te stoppen. - Ze kunnen stoppen met één voet in de hoepel.	Vertragen (en versnellen). Oefeningen: Bij deze oefening leren de deelnemers vertragen en terug versnellen tijdens het fietsen. - De leerlingen starten tussen de 2 kegels aan de startlijn. - Rechtdoor starten met fietsen over een afstand van 5 meter (aanloop) - Terwijl ze door de potjes fietsen over een afstand van 10 meter duwen ze niet op de pedalen. - Verder langs de 2 bochten fietsen. - Terug door de potjes fietsen en niet op de pedalen duwen. - Tot bij de hoepels, hier stoppen. - Terugkeren en opnieuw starten. Na een aantal keer oefenen: niet duwen op de pedalen vervangen door remmen. Let op: - Extra aandacht geven aan het sturen. - Voeten blijven op de pedalen staan (blijf je pedalen 'voelen'), maar niet ronddraaien. - Zachtjes remmen, geen voet zetten. - Het versnellen (terug starten na de vertraging) dient ook rechtdoor te gebeuren.	Start: tussen de blauwe kegels De potjes of markeringsbollen staan op ongeveer 2m van elkaar. De grootte van de opstelling is afhankelijk van het beschikbaar terrein op school. Richtafstand: 35 meter op 25 meter. Stoppen: aan de hoepels --> vertragen (niet op de pedalen duwen of remmen) over een afstand van 10 meter ← voldoende afstand (minstens 10 meter).  Variatie: Veranderen van richting. Het startpoortje en de hoepels wisselen van plaats

DOELSTELLING	UITLEG	ORGANISATIE
• Rechtdoor kunnen starten. • Rechtdoor kunnen fietsen. • Rechtdoor kunnen fietsen in een smalle doorweg.	De smalle straat: Bij deze oefening leren de leerlingen in een smalle straat fietsen. Oefeningen: • De leerlingen starten tussen de 2 kegels aan de startlijn. • Rechtdoor starten met fietsen over een afstand van 5 meter (aanloop). • Een van de straten kiezen en rechtdoor fietsen (10 meter). • Via de bochten terugkeren. • Door een poortje fietsen en vertragen. • Terugkeren naar de startkegels. Let op: • Blijven goed vooruit kijken. • Blijven op de pedalen duwen in de smalle straat. • Voorzie minstens 2 soorten van 'straten' (een gemakkelijke & een moeilijkere). Progressie: • De potjes dichterbij elkaar leggen. • Meer potjes leggen (straat langer maken) • Het begin van de smalle straat dichterbij de startpoort leggen. Regressie: • De potjes verder van elkaar leggen. • Poortjes maken van slechts 1 of 2 potjes. • Het begin van de smalle straat verder van de startpoort leggen.	Start: tussen de blauwe of groene kegels aan de startlijn. Na een aanloop van 10m staan de markeringsbollen op ongeveer 2m van elkaar. De grootte van de opstelling is afhankelijk van het beschikbaar terrein op school. Richtafstand: 35 meter op 25 meter. Stoppen: tussen de hoepels. ---> vertragen (niet op de pedalen duwen of remmen) over een afstand van 10 meter. 

DOELSTELLING	UITLEG	ORGANISATIE
• Met 1 hand kunnen fietsen. • Een klein voorwerp kunnen aannemen en terug afgeven tijdens het fietsen. • Een gestrekte arm kunnen uitsteken naar L of R (om richting aan te geven) tijdens het fietsen. Achteruit kunnen kijken naar L en R tijdens het fietsen.	Reglementair bochten nemen. De leerlingen leren achteruit te kijken en hun arm uit te steken alvorens ze een bocht nemen. Oefeningen arm uitsteken / fietsen met 1 arm: • De leerlingen starten bij de kegels. • Na een aanloop van 10 meter fietsende leerling door het poortje. Daar steken ze hun linker hand op. • Ze keren via de bochten terug. • Aan de volgende poortje steken ze hun rechter hand op. • Ze keren terug naar de startkegels naast de opstelling en herhalen de oefening. De opbouw van de acties door de poortjes: • arm opsteken (= even loslaten) • arm uitstrekken om richting aan te geven (L-poortje = L-arm // R-poortje = R-arm). • voorwerp aannemen en volgende ronde teruggeven aan de leerkracht. • voorwerp aannemen en in de emmer gooien. Let op: • rustig blijven op de pedalen duwen terwijl je met 1 hand fietst. • eerst vertrouwen zoeken om even met 1 hand te fietsen nadien met materiaal werken.	Start: tussen de blauwe of groene kegels (aangeduid met "X"). ↕ Voldoende afstand (minstens 10m) aanloop. Stoppen: aan de hoepels. Lkr: leerkracht of medeleerling geeft balletje aan ▽ = emmer om balletje in te gooien 
• De leerlingen kunnen afslaan in een straat met een kleine bocht en een grote bocht. • Ze kennen het principe van voorrang van rechts en weten wanneer ze voorrang moeten geven en wanneer ze mogen doorfietsen. • De leerlingen kunnen tijdig stoppen wanneer ze voorrang moeten geven.	Herhalen van de vaardigheden geleerd in de vorige praktijkfiche. De leerlingen leren afslaan in een straat met een kleine bocht en grote bocht. Ze oefenen ook de voorrangregel van rechts. Oefeningen: Aan de hand van kegels wordt er een kruispunt gemaakt. De leerlingen starten de oefening in de zijstraat van het kruispunt (punt B). • Rechts afslaan met de kleine bocht. Vertragen, kijken, richting aangeven, afslaan en meteen rechts blijven • Links afslaan met de grote bocht. Vertragen, kijken, richting aangeven en een grote bocht maken naar de rechterkant van de straat.	Opstelling: aan de hand van markeringsbollen wordt er een kruispunt gemaakt (gebruik hiervoor verschillende kleuren). De markeringsbollen staan op ongeveer 2m van elkaar. De grootte van de opstelling is afhankelijk van het beschikbaar terrein op school. Richtafstand: 25 meter op 25 meter.

DOELSTELLING	UITLEG	ORGANISATIE
	De deelnemers fietsen de straat uit en komen weer op het parcours langs de zijstraat. Afwisselen tussen kleine bocht en grote bocht. Na deze oefening, gaan de leerlingen op 3 startplaatsen (A, B en C) starten: • De leerlingen die uit de zijstraat (B) komen, nemen enkel de kleine bocht. • De leerlingen die van onderaan (C) komen moeten stoppen en voorrang verlenen aan de leerlingen die uit de zijstraat komen. Progressie: Verder opbouwen: de leerlingen die uit de zijstraat komen, nemen nu ook de grote bocht. Nog later kunnen ze kiezen. De leerlingen passen de voorrangsregel correct toe.	Start: aan de blauwe kegels in de zijstraat (aangeduid met "B"). Oefening: de leerlingen oefenen het rechts afslaan (kleine bocht), en links afslaan (grote bocht).  De leerkracht kan op het kruispunt gaan staan en als verkeersagent de richting aangeven voor de deelnemers.
Extra oefenen.	Combineren van oefeningen en organisatievormen. Oefeningen: • In dit parcours zijn er 3 startpoortjes (blauwe kegels). • De leerlingen stoppen daarvoor telkens in de blauwe hoepels. Een stopplaats weghalen kan. Best wel de stopplaats (hoepels) na de U-bocht laten liggen, want er volgt een scherpe bocht. Indien er plaats genoeg is om ruim te draaien kan het wel. Variaties: • Als de leerlingen tussen de gele kegels rijden opdrachten geven: uitsteken arm, materiaal aannemen, achteruit kijken, vertragen,... • De leerlingen in de andere richting laten fietsen (van plaats wisselen van de startpoortjes en de stophoepels). Aanpassen aan niveau of omgeving: • Rekening houden met het individueel niveau van de leerlingen. • Maak gebruik ook van hindernissen op de speelplaats. Bijvoorbeeld: een smalle straat kan je moeilijker maken langs een dorpel of een muur of gemakkelijker langs een lijn op het terrein met daarnaast slechts één rij van potjes.	Start: tussen de blauwe kegels (3 startplaatsen). Grote ruimte nodig: 30 meter op 50 meter. 

DOELSTELLING	UITLEG	ORGANISATIE
• Kunnen fietsen zonder te stoppen (voet op de grond) • Kunnen door elkaar fietsen zonder elkaar te raken • Kunnen vlot bochten nemen om langs elkaar te fietsen • Kunnen snel stoppen	Verkleinveld Bij dit spel leren de leerlingen op een steeds kleinere oppervlakte te blijven fietsen zonder elkaar te hinderen. Behendigheid is een teken van goede fietsvaardigheid. • Vanaf het startsignaal fietsen de leerlingen rond in een afgebakend terrein • Het terrein wordt om de zoveel tijd verkleind terwijl de deelnemers blijven fietsen. • De leerlingen hebben als doel om zo lang mogelijk in het afgebakend terrein te blijven fietsen. • De leerlingen die buiten de zone fietsen of een voet neerzetten zijn uitgeschakeld en zetten zich aan de kant. • De laatste die overblijft is de winnaar. Let op: • De leerlingen mogen de remmen gebruiken • De leerlingen zetten geen voet aan de grond. • De leerlingen blijven fietsen. Progressie: • De leerlingen fietsen met 1 hand. • De leerlingen gebruiken geen remmen. Regressie: De leerlingen mogen voet neerzetten maar moeten in het terrein blijven.	Start: de leerlingen staan binnen in de afgebakende ruimte op de fiets. Probeer te starten met een veld van ongeveer 20 meter op 20meter. Uiteraard afhankelijk van het aantal leerlingen en de beschikbare ruimte op school.  Fietser = X Kegel = ●

PRAKTIJKFICHE FIETSVAARDIGHEID

LES 1: OEFENEN IN VERSCHILLENDE GROEPEN

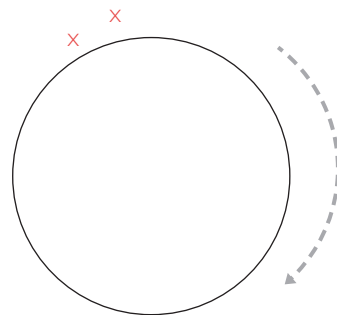
Deze lesfiches geven per module praktische activiteitentips voor wie zelf aan de slag wil gaan met fietsvaardigheidstraining. Je kan ook de uitgebreide handleiding voor fietsvaardigheid secundair onderwijs en de lesfiches voor meer theoretische lessen en oefeningen downloaden.

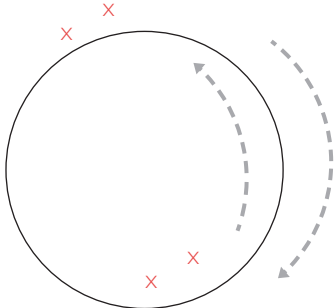
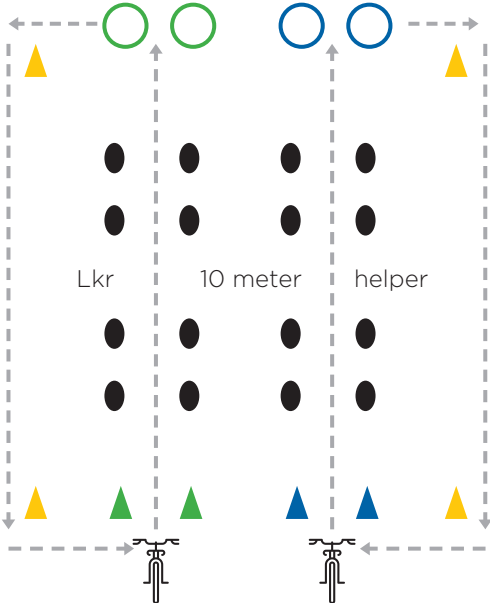
Doelgroep: leerlingen van de eerste graad secundair onderwijs. Na de fiets-test (les 0) kan er geoefend worden op de vaardigheden die nog niet onder de knie zijn. We hebben dus een heterogene groep. Oefeningen die aan bod komen in deze fiche zijn:

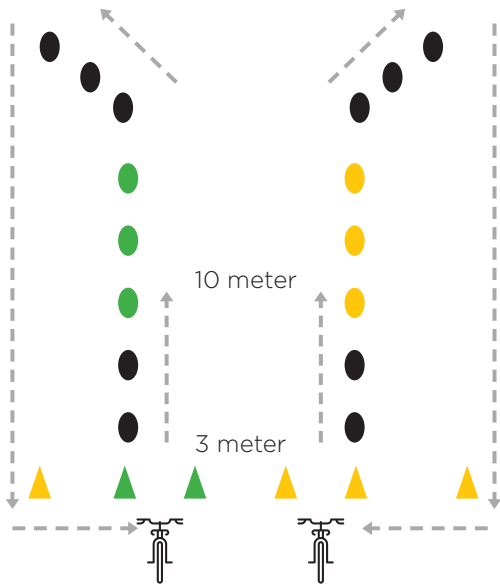
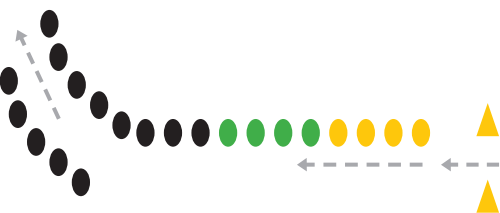
- Cirkel rijden met 1 hand
- Acht rijden
- Slalommen tussen de paaltjes
- Omkijken en van rijstrook wisselen
- Remtest

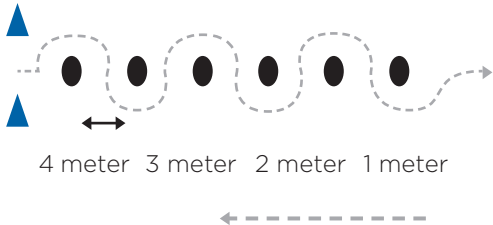
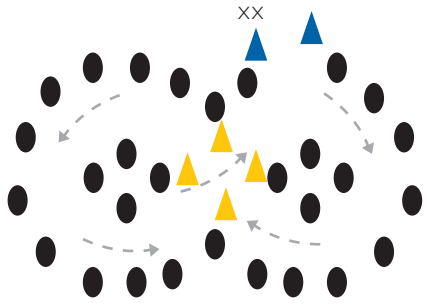
Doel: oefenen van de vaardigheden die nog niet onder de knie zijn. Automatiseren en extra oefeningen voor de leerlingen die de vaardigheden wel onder de knie hebben. Oefeningen kunnen per 2 naast elkaar uitgevoerd worden of met speciale fietsen (trial bike) om een extra uitdaging te bieden voor leerlingen die al meer fietsvaardig zijn.

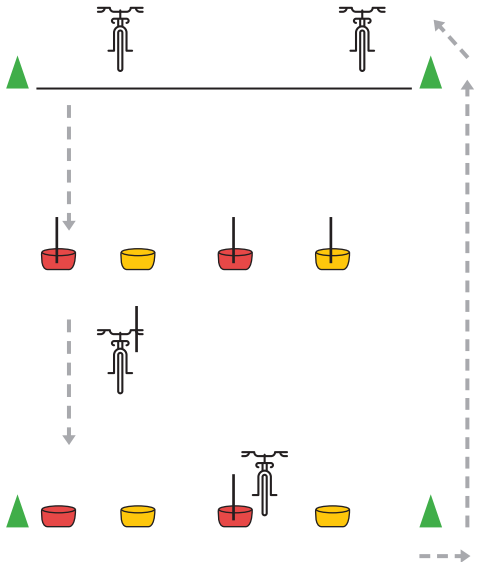
Materiaal: markeringsbollen of -schaaltjes, kegels (4 blauwe, 4 groene, 4 gele), 6 hoepels, stokken en potjes, bal, kaarten met nummers of letters, krijt

DOELSTELLING	UITLEG	ORGANISATIE
• Kunnen in een ronde achter elkaar fietsen. • Kunnen vertragen en versnellen zonder te stoppen. • Kunnen vlot bochten nemen. • Kunnen traag fietsen zonder evenwicht te verliezen. • Kunnen hun remmen gebruiken om trager te fietsen. • Kunnen terug starten met fietsen nadat ze vertraagd zijn (zonder te stoppen). • Kunnen met 1 hand fietsen.	Oefenen rond de cirkel Fietsbehendigheid oefenen door achter elkaar en rond een cirkel te fietsen. Deelnemers fietsen allen in dezelfde richting (met de wijzers van de klok mee), af en toe wordt er gewisseld van fietsrichting. De deelnemers blijven fietsen rond de cirkel en telkens op het fluitsignaal worden verschillende oefeningen uitgevoerd. Op het fluitsignaal: 1. De leerlingen vertragen (stoppen met trappen of zachtjes remmen gebruiken). 2. De leerlingen versnellen (sneller trappen). 3. De leerlingen zwaaien met één hand (linker en rechter hand afwisselen). 4. High 5 (hand klappen met de leerkracht of een medeleerling). 5. Een voorwerp nemen tijdens het fietsen (dit kan een hoepel of een bal zijn) en terug geven aan de leerkracht of in de emmer gooien.	Start: aan de blauwe kegels Oefening: de leerlingen fietsen achter elkaar in de richting van de wijzers van de klok. De grootte van de cirkel is afhankelijk van het aantal leerlingen die deelnemen, het niveau van de leerlingen en de beschikbare ruimte op school. X = deelnemer 

DOELSTELLING	UITLEG	ORGANISATIE
	6. De leerlingen stoppen met een voet op de grond (rechter of linker). 7. Over de schouder kijken naar het midden (zeggen wat ze zien: cijfers, letters) Let op: • De leerlingen blijven fietsen. • Rekening houden met andere fietsers. Progressie: • Per twee naast elkaar fietsen. Regressie: De cirkel groter maken zodat de deelnemers gemakkelijk kunnen fietsen.	Variatie: Deelnemers worden gesplitst in 2 groepen, de ene groep fietst tegen de klok (aan de binnenkant.). De andere groep fietst met de klok mee (aan de buitenkant van de cirkel.) Zie tekening hieronder. 
• De leerlingen kunnen om zich heen kijken zonder van de route af te wijken. • De leerling zijn stuurvast.	Links en rechts kijken en koers aanhouden Oefeningen: • 2 rijen maken: een groep aan de groene kegels en een groep aan de blauwe kegels. • De leerling fietst tussen de potjes en kijkt op het signaal naar links, waar de leerkracht staat met enkele kaarten met daarop een cijfer of letter. • De leerling blijft tussen de potjes fietsen (niet van route afwijken). • Aan de hoepels wordt er veilig gestopt: remmen en voet zetten. • Aan de kegel terug fietsen naar de startplaats. Daarna idem oefenen bij de blauwe kegels waar er naar rechts wordt gekeken. Progressie: • Dezelfde oefening maar nu kijkt de fietser op het signaal naar links en naar rechts. • De leerling blijft tussen de potjes rijden (niet van de route afwijken) en identificeert twee letters of cijfers (één links en één rechts).	Start: tussen de blauwe of groene kegels. Oefening: volg het parcours, tussen de potjes. Stoppen: aan de hoepels. Terugkeren achter de gele kegels. 

DOELSTELLING	UITLEG	ORGANISATIE
• De leerlingen kunnen om zich heen kijken zonder van de route af te wijken. • De leerlingen kunnen een bocht maken in de richting waar ze achterom kijken.	Achteruit kijken en bocht maken Oefeningen: • 2 rijen maken: een groep aan de groene kegels en een groep aan de gele kegels. • Na een aanloop van 3 meter, fietst de leerling tussen de zwarte potjes • Wanneer de fietser aan de gekleurde potjes komt, moet hij achteruit kijken over de schouder aan de kant waar hij de bocht gaat nemen. • Bij de zwarte potjes terug vooruit kijken en de bocht insturen. Progressie: • De leerkracht of medeleerling staat links bij de bocht naar links en rechts bij de bocht naar rechts. • Als de fietser hem een paar meter voorbij is gereden, kijkt de leerling op signaal van de leerkracht achteruit over de schouder. • De leerkracht of medeleerling steekt dan een gekleurde kaart omhoog en de leerling identificeert de kleur van de kaart. • Kan ook met kaarten met cijfers of letters op.	Start: tussen de gele of groene kegels. Oefening: volg het parcours naast de potjes. Terugkeren naast de opstelling. 
• De leerlingen kunnen om zich heen kijken zonder van de route af te wijken. • Ze kunnen hun arm uitsteken en een bocht maken terwijl de arm uitgestoken is.	Combinatie van oefeningen. Oefeningen: • 2 rijen maken: een groep aan de groene kegels en een groep aan de gele kegels. • Na een aanloop van 3 meter, fietst de leerling langs de gele potjes, hier moet hij achteruit kijken. • Als de leerling langs de groene potjes fietst, moet hij zijn arm uitsteken. • Bij de zwarte potjes moet hij de twee handen aan het stuur houden en de bocht nemen. Let op: leg altijd de nadruk op de volgorde: omkijken - dan arm uitsteken - terug stuur vastnemen met 2 handen - dan pas de bocht nemen. • Dit wordt zowel rechts (aan de gele kegel) als links (aan de groene kegel) geoefend.	Start: tussen de gele of groene kegels. Oefening: volg het parcours naast de potjes. Terugkeren naast de opstelling.  Idem opstelling bocht naar links aan de groene kegels

DOELSTELLING	UITLEG	ORGANISATIE
De leerlingen kunnen met beide handen aan het stuur bochten naar links en rechts maken.	Bochten nemen: slalom Oefeningen: - De leerlingen volgen een traject met bochten naar links en rechts. - Ze rijden een slalom tussen de paaltjes zonder de paaltjes te raken. - Ze keren op het einde terug naast de opstelling en starten opnieuw. - De afstand tussen de paaltjes bedraagt drie meter. Progressie: Dezelfde oefening, maar met minder plaats tussen de paaltjes. Starten met vier meter ertussen, daarna steeds minder (opbouwen).	Start: tussen de blauwe kegels. Oefening: volg het parcours langs de slalompaaltjes. De afstand tussen de paaltjes bedraagt 3 meter. Terugkeren naast de opstelling.  Start: tussen de blauwe kegels. Oefening: volg het parcours langs de slalompaaltjes. De afstand tussen de paaltjes bedraagt afwisselend 4 meter, 3 meter, 2 meter, 1 meter. Terugkeren naast de opstelling. 
- De leerlingen leren bochten nemen en kunnen hun snelheid aanpassen waar nodig. - Verbeteren van hun fiets-behendigheid.	Bochten nemen: de acht Met krijt is er een "acht" getrokken met een binnencirkel van 4m diameter en een buitencirkel van 6m diameter. Oefeningen: - De leerlingen starten aan de blauwe kegels. Aan de kruising van de "acht" staan gele kegels (visueel is dit duidelijker voor de leerlingen). - In de ene lus draaien en fietsen ze rechts en de volgende lus draaien en fietsen ze links. Let op: - De leerlingen kijken goed naar waar ze gaan. - Bijsturen tijdens het fietsen en snelheid aanpassen waar nodig.	Start: tussen de blauwe kegels. Oefening: volg het parcours in de acht. Uitrijden aan de blauwe kegels. 

DOELSTELLING	UITLEG	ORGANISATIE
- De leerlingen kunnen vertragen en versnellen zonder stoppen. - De remmen enkel gebruiken om te vertragen. - Terug starten en snelheid winnen door iets harder op de pedalen te duwen. - Het bewaren van evenwicht en controle. - Tevens leren de leerlingen met deze oefening met één hand te fietsen en met een stok in de hand fietsen.	Stokkenspel Met dit spel oefenen de leerlingen de behendigheid: fietsen met één hand, vertragen en versnellen, rekening houden met andere fietsers,... - De leerlingen starten op het fluit-signaal tussen twee kegels aan de startlijn. - De leerlingen fietsen 5 meter rechtdoor in de richting van de stok. - Ze nemen de stok, met één hand, en fietsen verder tot aan het 2de potje 5 meter verder. - Hier proberen de leerlingen de stok in het potje te steken. - Daarna fietsen de leerlingen terug naar de startlijn rond het spel-terrein. - Voor de volgende groep start, moet de leerkracht de stokken terugzetten.	Start: tussen de groene kegels, in een rij (4 rijen) naast elkaar. Oefening: rechtdoor fietsen, stok nemen met 1 hand aan het eerste potje. Fietsen tot het tweede potje, daar de stok terug plaatsen. Terugkeren naast de opstelling. 

PRAKTIJKFICHE FIETSVAARDIGHEID

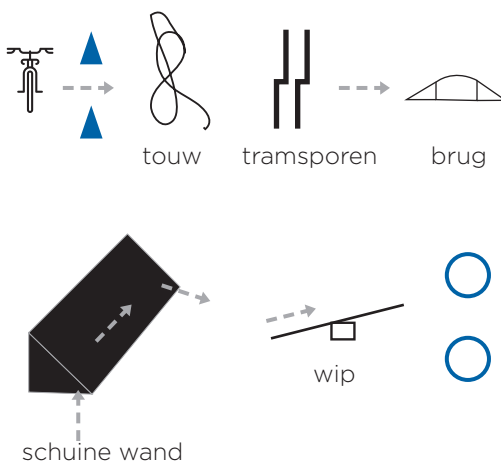
LES 2: HINDERNISSEN NEMEN EN ANTICIPEREN

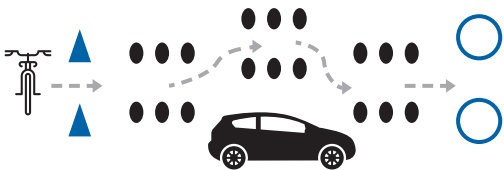
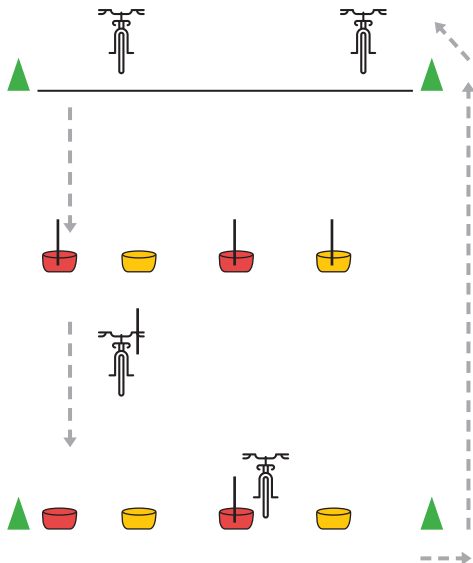
Deze lesfiches geven per module praktische activiteitentips voor wie zelf aan de slag wil gaan met fietsvaardigheidstraining. Je kan ook de uitgebreide handleiding voor fietsvaardigheid secundair onderwijs en de lesfiches voor meer theoretische lessen en oefeningen downloaden.

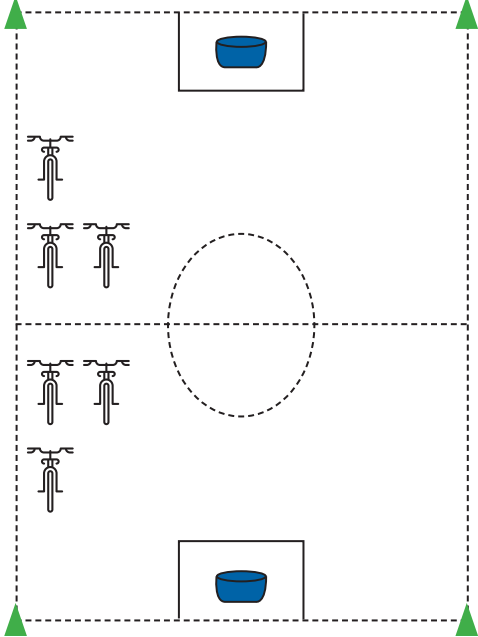
Doelgroep: leerlingen van de eerste graad secundair onderwijs. De leerlingen hebben de meeste fietsvaardigheden al onder de knie.

Doel: anticiperen op situaties die zich kunnen voordoen: voorbij een obstakel rijden, over een tramspoor rijden,

Materiaal: touw, vloerlinten, houten tramsporen, brug, schuine wand, wipplank, kegels (2 blauwe, 4 groene), hoepels, markeringsbollen of -schaaltjes, obstakel, stokken en potjes, bal, 2 grote manden, krijt.

DOELSTELLING	UITLEG	ORGANISATIE
- De leerlingen kunnen vlot een hindernis nemen zonder hun evenwicht te verliezen. - Trainen van de stuurvaardigheid van de leerlingen.	Hindernissen nemen De leerlingen leggen een parcours af waarbij ze over hindernissen moeten rijden. De leerlingen starten tussen de kegels. Rechtdoor fietsen naar de obstakels: - over een touw fietsen - over tramsporen fietsen (dwars) - over een brug fietsen - op een schuine wand fietsen - over een wip fietsen - veilig stoppen aan de hoepels Eerst oefenen ze dit één per één, nadien achtereenvolgens. Voorzie voldoende afstand tussen de hindernissen, zodat ze kunnen anticiperen op de snelheid van de deelnemers na de hindernis. Link met trial bike en situering in het verkeer: bij trial bike staat snelheid niet centraal, maar gaat het juist om balans, coördinatie, kracht en mentale weerbaarheid waarbij obstakels in allerlei vormen getrotseerd moeten worden. Met de trial bike worden allerlei bewegingen uitgevoerd, zoals de trackstand, het hoppen, het balanceren en het overbruggen van obstakels. In het dagelijks verkeer komen deze vaardigheden ook terug, bijvoorbeeld op- en afrijden of springen van een stoeprand, over een tramspoor of een ander obstakel rijden, traag rijden in een file,	Start: tussen de blauwe kegels. Oefening: volg het parcours. Stoppen in de hoepels.  touw tramsporen brug schuine wand wip

DOELSTELLING	UITLEG	ORGANISATIE
• De leerlingen kunnen gericht kijken en anticiperen. • Ze kunnen achterom kijken, vertragen of versnellen. • Ze kunnen hun linkerarm uitsteken • Ze kunnen veilig stoppen indien nodig.	Rond een hindernis of obstakel rijden. De leerlingen starten tussen de kegels. • rechtdoor fietsen (5 meter) • omkijken zonder van de lijn af te wijken • linker arm uitsteken en richting aangeven • rond de hindernis sturen en fietsen • terug in de fietsrichting rijden • veilig stoppen aan de hoepels Progressie: oefening uitvoeren per twee naast elkaar. Combineren met ritsen om veilig voorbij de geparkeerde auto te geraken. Aansluitend kan er besproken worden wat zou kunnen gebeuren op het moment dat men voorbij fietst (een portier kan geopend worden, de auto kan plots weggrijden). Om dit te voorkomen: de fietser kijkt of er iemand in de auto zit, of de motor draait. Zijn er andere auto's in de buurt (in de rijrichting of in de tegengestelde richting)? De fietser vertraagt en houdt zich klaar om te remmen.	Start: tussen de blauwe kegels. Oefening: volg het parcours langs de potjes. Stoppen in de hoepels. 
Stokkenspel: • De leerlingen kunnen vertragen en versnellen zonder stoppen. • De remmen enkel gebruiken om te vertragen. • Terug starten en snelheid winnen door iets harder op de pedalen te duwen. • Het bewaren van evenwicht en controle. • Tevens leren de leerlingen met deze oefening met één hand te fietsen en met een stok in de hand fietsen.	Anticiperen op verschillende situaties. Hieronder geven we verschillende speelse oefeningen waarbij leerlingen leren rekening houden met elkaar en kunnen inspelen op diverse verkeerssituaties. Belangrijk is het goed kunnen inschatten van de manoeuvres van de andere weggebruikers en zoveel mogelijk oogcontact te maken. Als je daarbij goed je plaats in het verkeer inneemt, maak je ook duidelijk dat de andere weggebruikers met jou rekening moeten houden. Zij moeten dus ook op jou anticiperen. Als je steeds let op het gedrag en de mogelijke handelingen van de andere weggebruikers, kom je minder snel voor verrassingen te staan. Door oogcontact te maken met andere weggebruikers, weet je wat ze van plan zijn en ben je voorbereid op onverwachte situaties. Spel 1: stokkenspel Met dit spel oefenen de leerlingen de behendigheid: fietsen met één hand, vertragen en versnellen, rekening houden met andere fietsers • De leerlingen starten op het fluit-signaal tussen twee kegels aan de startlijn. • De leerlingen fietsen rechtdoor in de richting van de stok (5 meter).	Start: tussen de groene kegels, in een rij (4 rijen) naast elkaar. Oefening: rechtdoor fietsen, stok nemen met 1 hand aan het eerste potje. Fietsen tot het tweede potje, daar de stok terug plaatsen. Terugkeren naast de opstelling. 

DOELSTELLING	UITLEG	ORGANISATIE
	• Ze nemen de stok, met één hand, en fietsen verder tot aan het 2de potje 5 meter verder. • Hier proberen de leerlingen de stok in het potje te steken. • Daarna fietsen de leerlingen terug naar de startlijn rond het spelterrein. • Voor de volgende groep start, moet de leerkracht de stokken terugzetten	
Fietsbasket: • Kunnen fietsen in het spelterrein zonder te botsen met andere spelers. • Kunnen vertragen en versnellen. • Kunnen vlot van richting veranderen. • Kunnen vlot met één hand fietsen. • Kunnen een balletje vasthouden tijdens het fietsen. • Kunnen passen geven tijdens het fietsen. • Kunnen met het balletje in de emmer gooien (scoren). • Kunnen omgaan met winst en verlies.	Spel 2: fietsbasket Met dit spel verbeteren de deelnemers hun fietsbehendigheid: vertragen en versnellen, traag fietsen, evenwicht houden, met één hand fietsen, rekening houden met andere fietsers op een beperkt terrein,... Bij voorkeur spelen op de grootte van een basketbalterrein. Let op: • De spelers mogen niet in het vierkante doelgebied komen dat rond de emmer ligt. • De spelers mogen elkaar niet aanraken. • Niet dribbelen. Progressie : Meer dan 3 passen geven. Een kleinere emmer (als doel) / Een grotere bal. Verkleinen van het spelveld. Kegels in het spelveld bijleggen (als obstakels) Regressie : 2 passen geven / vergroten van het speelveld.	Start: 2 ploegen, 1 ploeg heeft de bal. Oefening: 3 passen geven alvorens te doelen, andere ploeg probeert de passen te blokkeren en in balbezit te komen. Als de bal in de emmer is gegooid is het een doelpunt. Niet dribbelen! 

PRAKTIJKFICHE FIETSVAARDIGHEID

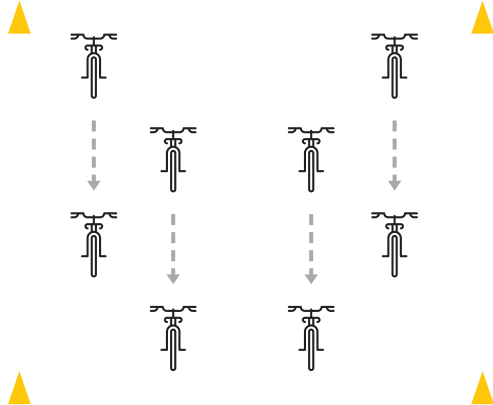
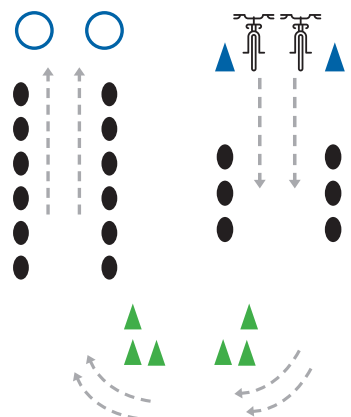
LES 3: FIETSEN IN GROEP

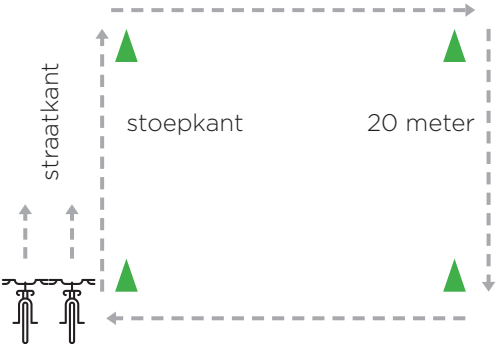
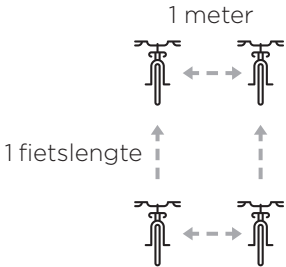
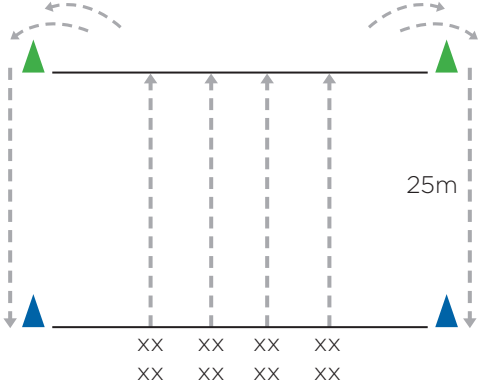
Deze lesfiches geven per module praktische activiteitentips voor wie zelf aan de slag wil gaan met fietsvaardigheidstraining. Je kan ook de uitgebreide handleiding voor fietsvaardigheid secundair onderwijs en de lesfiches voor meer theoretische lessen en oefeningen downloaden.

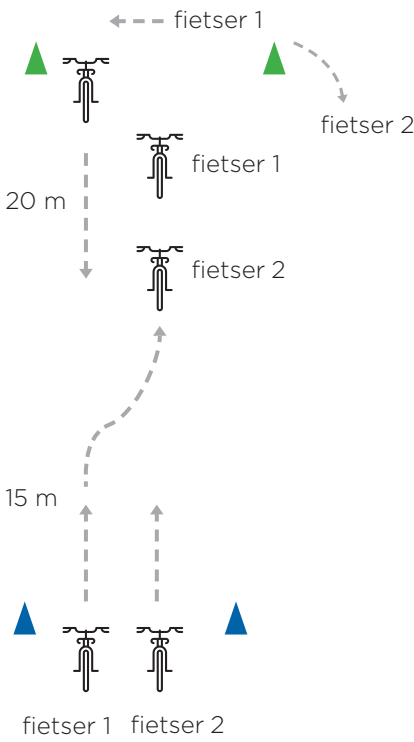
Doelgroep: leerlingen van de eerste graad secundair onderwijs. De leerlingen zijn voldoende fietsvaardig.

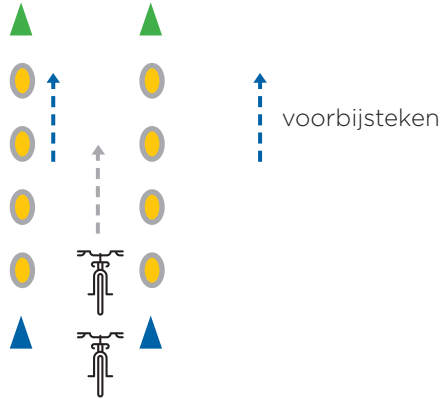
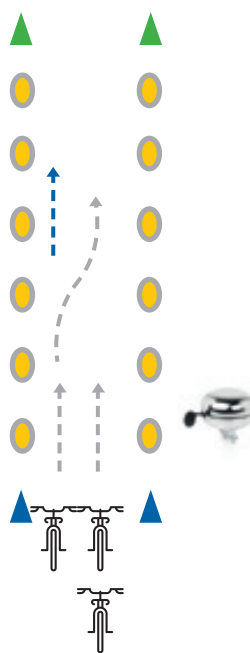
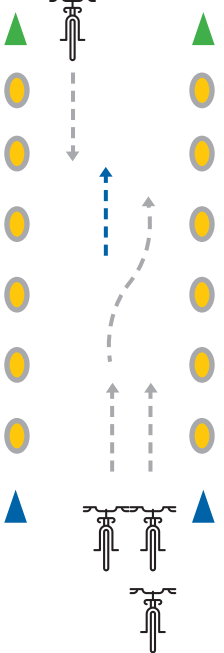
Doel: oefenen in het fietsen in groep: per 2 naast elkaar en met een groep.

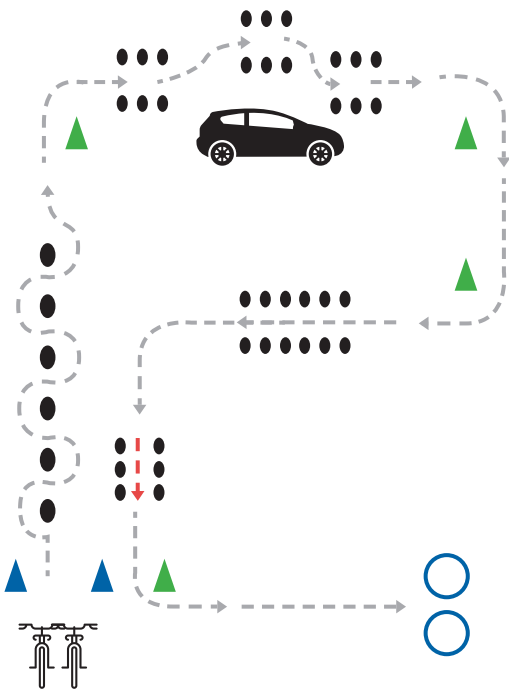
Materiaal: kegels (2 blauwe, 4 gele, 4 groene, hoepels, markeringsbollen of -schaaltjes, vloerlinten, 6 slalompalen, obstakel, krijt.

DOELSTELLING	UITLEG	ORGANISATIE
- De leerlingen kunnen achter elkaar fietsen, rekening houdend met voor- en achterliggers. - Ze kunnen anticiperen op de daarmee samengaannde gevaren. - De leerlingen kunnen veilig stoppen.	Schaduwfietsen. Oefeningen: - De leerlingen fietsen per twee op een fietslengte afstand van elkaar. - De achterligger probeert de eerste zo goed mogelijk te volgen terwijl die zich kriskras over het terrein verplaatst. - Na het fluitsignaal moeten ze veilig stoppen. Aandachtspunt stoppen: - Twee remmen gebruiken - Blijven zitten tijdens het afremmen - Eén voet op de pedaal, één voet op de grond zetten. Progressie: Per drie achter elkaar fietsen.	Start: per 2 in een afgebakende zone met kegels. De grootte van het terrein is afhankelijk van het aantal leerlingen, de behendigheid van de leerlingen en het beschikbaar terrein op school. Oefening: achter elkaar fietsen Veilig stoppen op fluitsignaal. 
- De leerlingen kunnen rekening houden met de fietser naast hen. - Ze kunnen anticiperen op de daarmee samengaannde gevaren.	Per twee naast elkaar een omloop fietsen. Oefeningen: De leerlingen starten aan de kegels en fietsen met twee naast elkaar op een omloop: - Ze fietsen over een afstand van 5 meter tussen de evenwijdige lijnen. - Ze nemen een bocht naar rechts rond de kegels. - Ze fietsen over een afstand van 5 meter tussen de evenwijdige lijnen. Aan het eindpunt stoppen de fietsers met de voet in de hoepel. Terugkomen naast het parcours. De oefening herhalen en wisselen van kant.	Start: tussen de blauwe kegels. Oefening: Volg het parcours per 2 naast elkaar rijden. Stoppen in de hoepels. Terugkomen naast het parcours. Oefening herhalen en wisselen van kant. 

DOELSTELLING	UITLEG	ORGANISATIE
- De leerlingen kunnen naast en achter een andere fietser fietsen. - De leerlingen weten hoe ze veilig in groep fietsen en kunnen dit toepassen wanneer ze gaan fietsen.	In groep fietsen op een juiste afstand van elkaar. Oefeningen: - Er is een parcours afgebakend in een vierkant met behulp van kegels. - De leerlingen fietsen met twee naast elkaar en volgen het parcours in de richting van de wijzer van de klok. Let op: Plaats de minder vaardige fietsers aan de stoepkant (rechts) en de vaardige fietsers aan de straatkant (links). Progressie: - De leerlingen fietsen in groepen van vier of meer, twee aan twee naast elkaar. - De afstand tussen twee fietsers naast elkaar is één meter, de afstand tussen de fietsers in groep voor en achter bedraagt één fietslengte.	Start: naast elkaar aan de kegel. De grootte van het terrein is afhankelijk van het aantal leerlingen, de behendigheid van de leerlingen en het beschikbaar terrein op school. Richtafstand: 20 meter. Oefening: De leerlingen fietsen met 2 naast elkaar in een vierkant en volgen het parcours. De meest vaardige fietser aan de buitenkant (straatkant).  Start: zelfde oefening, maar met 4, naast en achter elkaar. Oefening: De leerlingen fietsen met 4 naast en achter elkaar in een vierkant en volgen het parcours.  Afstand tussen de fietsers achter elkaar = één fietslengte Afstand tussen de fietsers naast elkaar = één meter
- De leerlingen leren traag te fietsen zonder een voet op de grond te zetten. - Ze leren te anticiperen op elkaar.	Slakkenrace Oefeningen: - De leerlingen staan per groep van vier achter de lijn en vertrekken per twee naast elkaar. - Ze rijden zo traag mogelijk (slakkenrace) in groepjes van vier een wedstrijdje. - Elke groep probeert als laatste over de eindlijn te komen zonder de eigen zone te verlaten. - Een team is over de eindlijn als het eerste wiel erover rijdt.	Start: tussen de blauwe kegels. De leerlingen staan per groep van 4 fietsers achter de lijn. Oefening: de fietsers rijden zo traag mogelijk, tracht als groep als laatste over de eindlijn te komen. Afstand van start tot eindlijn bedraagt 25m. Terugkomen naast de opstelling. 

DOELSTELLING	UITLEG	ORGANISATIE
• De leerlingen leren veilig naast elkaar fietsen. • Bij het naderen van de tegenligger kunnen ze overgaan tot achter elkaar fietsen. • Ze leren daarbij rekening te houden met alle weggebruikers in hun nabije omgeving. • Hierbij komen andere vaardigheden zoals vertragen, remmen en stoppen, richting houden, uitkijken, bochten maken en anticiperen terug.	Ritsen of kruisen. Oefeningen: • In deze oefeningen fietsen de leerlingen per twee naast elkaar. • Wanneer een tegenligger nadert en het daardoor moeilijk wordt om te kruisen, fietst de leerling aan de linker zijde (1) sneller en voegt in voor de andere fietser (2). • De leerling die de inhaalbeweging heeft gemaakt (1) is nu tegenligger, de andere leerling (2) sluit terug achteraan de groep aan. Progressie: • Een grotere groep maken: 4 à 8 leerlingen telkens per 2 naast elkaar. De eerste rij leerlingen voegen eerste in, daarna volgt de tweede rij. Tot er een lange rij achter elkaar gevormd wordt. Als de tegenligger gepasseerd is, rijden de fietsers terug per 2 naast elkaar. • De kegels zullen nu verder uit elkaar moeten gezet worden om voldoende plaats te hebben.	Start: 2 groepen: 1 groep fietst per 2 (aan de blauwe kegels), een andere leerling is de tegenligger (aan de groene kegels). De grootte van het terrein is afhankelijk van de behendigheid van de leerlingen en het beschikbaar terrein op school. Richtafstand: aanloop van 15 meter, invoegen en kruisen over een afstand van 20 meter. Oefening: de leerlingen kruisen elkaar en trachten te ritsen: fietser aan linker zijde fietst sneller en voegt in voor de andere fietser. Terugkomen naast de opstelling en wisselen (fietser inhaalbeweging is nu tegenligger). 

DOELSTELLING	UITLEG	ORGANISATIE
- De leerlingen weten dat ze steeds aan de rechterkant van de weg moeten fietsen. - Ze Kunnen rechts fietsen op een 'fietspad'. - Ze Kunnen kruisen met een tegenliggende fietser op hetzelfde fietspad.	Inhalen en voorbijsteken. Oefeningen: 1. Inhalen: 2de leerling haalt zijn voorganger in. Bel gebruiken. Na het inhalen terug aan de rechterkant fietsen. 2. Inhalen: de leerling haalt 2 fietsers in die naast elkaar fietsen. De fietsers die naast elkaar fietsen gaan na het horen van de bel achter elkaar fietsen. 3. Zelfde oefeningen, nu met tegenliggers in dezelfde straat. Let op: voor tegenligger, pas voorbijsteken als deze gepasseerd is. Gebruik steeds je bel.	Er staan 3 oefeningen opgesteld. De grootte van het terrein is afhankelijk van de behendigheid van de leerlingen en het beschikbaar terrein op school. Richtafstand: aanloop van 15 meter, inhalen over een afstand van 20 meter. Start: tussen de blauwe kegels. Oefening: 1. Oefening per 2: leerlingen fietsen achter elkaar, fietser achteraan haalt eerste fietser in. 2. Oefening per 3: leerlingen fietsen per twee naast elkaar. Voorbijsteken na dat de fietsers terug achter elkaar rijden. 3. Oefening per 4: zelfde oefening als vorige maar met tegenligger. Terugkomen naast de opstelling en wisselen van oefening. Oefening 1:  Oefening 2:  Oefening 3: 

DOELSTELLING	UITLEG	ORGANISATIE
• De leerlingen leren rekening te houden met alle weggebruikers in hun nabije omgeving. • Ze leren te anticiperen.	Combinatieoefening. Oefeningen: Leerlingen starten per twee naast elkaar. • Eerst slommen tussen de kegels, daarna een bocht nemen naar rechts. • Voorbij een hindernis rijden (bv. een plint). • Bocht nemen naar rechts. • Bocht nemen naar links. • Wegversmalling: leerlingen gaan ritsen. • Bocht nemen naar links. • Stoppen met de voet in de hoepel.	Start: tussen de blauwe kegels. Oefening: volg het parcours. Grootte afhankelijk van gebruikte materiaal en beschikbaar terrein op school. Stoppen in de hoepel. 

PRAKTIJKFICHE FIETSVAARDIGHEID

LES 4: OEFENEN OP DE OPENBARE WEG

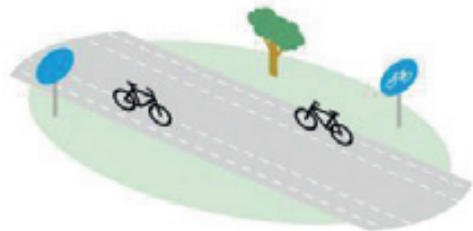
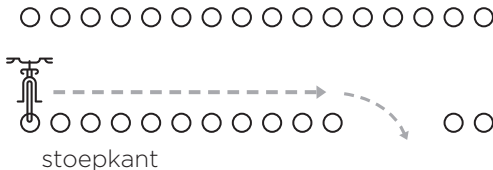
Deze lesfiches geven per module praktische activiteitentips voor wie zelf aan de slag wil gaan met fietsvaardigheidstraining. Je kan ook de uitgebreide handleiding voor fietsvaardigheid secundair onderwijs en de lesfiches voor meer theoretische lessen en oefeningen downloaden.

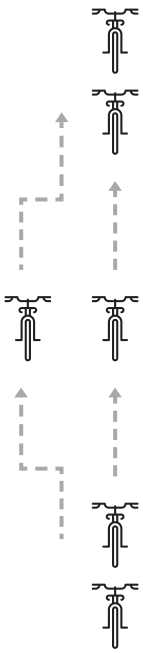
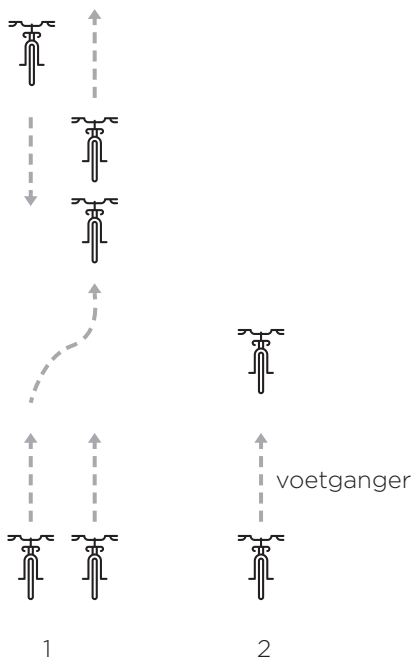
Doelgroep: leerlingen van de eerste graad secundair onderwijs. De leerlingen zijn voldoende fietsvaardig.

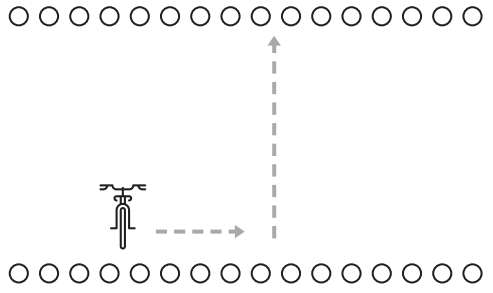
Doel: oefenen fietsvaardigheid op de openbare weg. In het echte verkeer kunnen onder meer volgende fietsoefeningen geoefend worden:

- vertrekken, fietsen, stappen.
- met twee achter en naast elkaar fietsen.
- fietsen op een fietspad met voetgangers.
- fietsen langs geparkeerde auto's.
- de rijbaan oversteken.
- op een kruispunt rechtdoor fietsen, rechts afslaan, links afslaan.
- fietsen op een rondpunt.

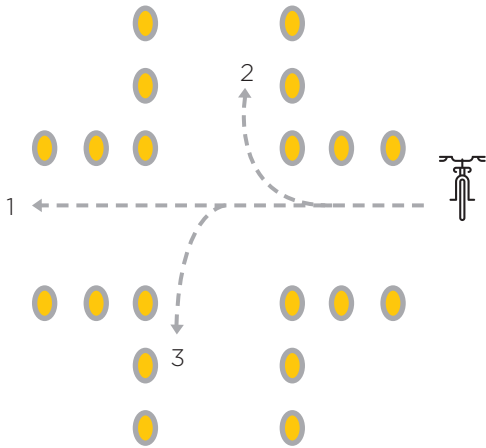
Materiaal: per leerling een fiets, een helm, een fluovestje, fluitje voor de begeleider

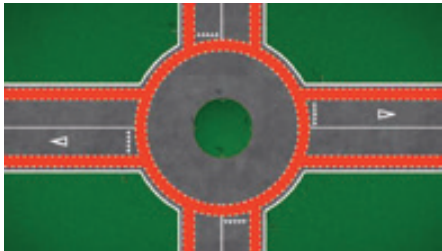
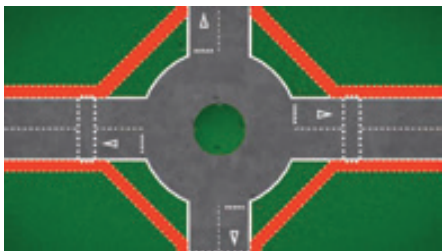
DOELSTELLING	UITLEG	ORGANISATIE
• De leerlingen kunnen veilig met de fiets de openbare weg kunnen oprijden. • Ze kunnen veilig stoppen op de openbare weg. • Ze kunnen op de stoep stappen met de fiets aan de hand.	Opstappen, vertrekken, vertragen en stoppen op de openbare weg. Waar fiets ik: Je moet op het fietspad rijden als het in goede staat is. Je moet rechts rijden op de rijbaan binnen de witte strepen. Verkeersbord D7: verplicht fietspad  Oefeningen: • De fietser kijkt of er verkeer aankomt, of hij veilig de rijbaan kan oprijden. • Hij stapt rechts op en vertrekt. • Hij fietst een eindje stabiel rechtdoor. • Alvorens te stoppen, vertraagt hij, kijkt hij achterom (zijn er geen auto's te dicht genaderd?) en remt vervolgens. • Via de stoep, met de fiets aan de hand, keert hij terug.	Voorbeeld van een rijbaan  Vertrekken in het verkeer: Rechts op de rijbaan rijden. 

DOELSTELLING	UITLEG	ORGANISATIE
• De leerlingen kunnen veilig met twee achter elkaar fietsen op de openbare weg. • Ze kunnen veilig met twee naast elkaar fietsen op de openbare weg. • De leerlingen houden rekening met elkaar.	Met twee achter en naast elkaar fietsen op de openbare weg. Oefeningen: • Twee fietsers vertrekken, de een achter de ander. Ze fietsen achter elkaar (op de rijbaan of op het fietspad). • Op een bepaald moment gaat de achterste fietser naast de eerste rijden. Deze beweging pas uitvoeren nadat er eerst naar achter is gekeken of de kust veilig is, de arm is uitgestoken en nog eens naar achter is gekeken en dan pas uitwijken. • Na een tijdje neemt deze fietser terug de oorspronkelijke plaats in. Let op: • De afstand tussen twee fietsers naast elkaar is één meter. • De afstand tussen de fietsers in groep voor en achter bedraagt één fietslengte.	Met twee achter en naast elkaar op de openbare weg: Voorbijsteken en naast elkaar fietsen. 
• De leerlingen kunnen veilig op een fietspad fietsen. • Ze houden rekening met andere fietsers en voetgangers.	Fietsen op een fietspad met voetgangers. Op het fietspad rijden nog andere fietsers en bromfietzers. Waar geen stoep is, stappen de voetgangers ook soms op het fietspad. Fietsers hebben wel voorrang, maar moeten rekening houden met deze zwakkere weggebruikers. Verkeersbord D9: deel van de openbare weg voorbehouden voor voetgangers, ander deel voor fietsers.  Oefening: De fietsers fietsen op het fietspad. • Ze kunnen op het tweerichtings-fietspad een fietser tegen komen vanuit de andere richting. Hier gaan de fietsers ritsen en elkaar kruisen. • Ze kunnen ook een voetganger tegenkomen. De fietser vertraagt en belt als hij een voetganger nadert. Vervolgens fietst hij deze voorzichtig voorbij.	1. Met twee naast elkaar rijden en ritsen bij tegeligger. 2. Een voetganger passeren (gebruik je bel). 

DOELSTELLING	UITLEG	ORGANISATIE
De leerlingen kunnen op een veilige manier langs geparkeerde auto's rijden.	Fietsen langs geparkeerde auto's. Oefening: - De leerlingen fietsen achter elkaar rechts op de rijbaan. - Ze rijden één voor één langs een korte rij geparkeerde auto's. - Ze doen dit op ongeveer één meter afstand van de geparkeerde wagens. - Wanneer de fietsers de achterkant van de geparkeerde auto's naderen, kijken ze naar voor (tegenliggers) en naar achter. - Als alles veilig is, steken ze de linkerarm uit, controleren nogmaals en wijken uit tot naast de laatste geparkeerde auto. - De leerlingen rijden rechtdoor, niet rakelings langs de auto's, en controleren of er iemand in de wagen zit die kan uitstappen of wegrijden.	Fietsen op de rijbaan en een geparkeerde auto voorbij fietsen. 
- De leerlingen kunnen veilig de rijbaan oversteken moeten - Ze kunnen om zich heen kijken zonder van de route af te wijken. - Ze kunnen vertragen zonder evenwichtverlies te krijgen. - Ze kunnen, bij eventueel gevaar, veilig stoppen.	De rijbaan oversteken. Situatie 1: er is geen oversteekplaats voorzien. Oefening: - De leerlingen fietsen op de rijbaan. - Ze kijken even achterom om te controleren of er geen ander verkeer vlakbij is. - Ze remmen en stoppen uiterst rechts op de rijbaan. - Goed uitkijken en luisteren (andere fietsers - simulatie van auto). - Komt er geen verkeer aan: oversteken. Ervaren fietsers zullen op rustige wegen en wanneer er geen verkeer nadert niet eerst stoppen maar in een vloeiende beweging oversteken.	Situatie 1: geen oversteekplaats. 

DOELSTELLING	UITLEG	ORGANISATIE
	Situatie 2: er is een oversteekplaats voorzien. Oefening: De fietser mag pas oversteken als het veilig is, rekening houdend met het naderend verkeer. Minder ervaren fietsers: • Vertragen en stoppen voor de oversteekplaats kijken en luisteren. • Komt er geen verkeer aan, dan steken ze over. Meer ervaren fietsers hoeven niet noodzakelijk te stoppen. • Ze vertragen en kijken heel goed voor en achter zich. • Als de weg vrij is, fietsen ze gewoon door. • Komt er verkeer moeten ze wel stoppen. • Eens een fietser bezig is met oversteken en er komt onverwacht toch een auto aan, dan moet deze de fietser doorlaten.	Situatie 2: met oversteekplaats.  De twee verkeersborden duiden een oversteekplaats voor fietsers aan: • het blauwe aanwijzingsbord staat vlakbij de oversteekplaats. • het rode gevaarbord staat op ongeveer 150 meter voor de oversteekplaats en is bedoeld voor de bestuurders.
• De leerlingen kunnen op een veilige manier op een kruispunt rechtdoor rijden • Ze kunnen veilig rechts afslaan (kleine bocht). • Ze kunnen veilig links afslaan (grote bocht). • De leerlingen houden hierbij rekening met de voorrangsregels en met andere verkeersdeelnemers.	Op een kruispunt rechtdoor fietsen, rechts afslaan en links afslaan. Oefening: 1. Rechtdoor fietsen: • Bij het naderen van het kruispunt vertraagt de fietser. • Hij werpt een blik achterom om te controleren of er geen rechts afslaande auto aankomt die hem de pas kan afsnijden. • Hij houdt bij het oversteken rekening met de voorrangsregels en -borden. 2. Rechts afslaan: • Bij het naderen van het kruispunt vertraagt de fietser. • Hij steekt zijn rechterarm duidelijk zichtbaar uit. • Hij kijkt over de linkerschouder om te controleren of er geen rechts afslaande auto aankomt die hem de pas kan afsnijden. • Hij houdt rekening met de voorrangsregeling en slaat zo af dat hij rechts op de rijbaan blijft rijden.	Voorbeeld van een kruispunt met opstelvak voor fietsers (T-kruispunt): 

DOELSTELLING	UITLEG	ORGANISATIE
	3. Links afslaan: • Je kan veilig links afslaan door een rechte hoek te maken of door voor te sorteren. a. Rechte hoek: • Bij het maken van een rechte hoek blijf je zo lang mogelijk rechts rijden. • Kijk naar de verkeerslichten, -borden of hou rekening met de “regel voorrang van rechts”. • Je kijkt eerst naar links of er verkeer nadert en dan naar rechts, indien nodig, voorrang verlenen. • Is alles veilig steek dan rechtdoor over en kijk nog eens naar rechts om te controleren of er geen verkeer nadert in je nieuwe rijrichting, anders wachten en voorrang verlenen. b. Voorsorteren: • Bij het voorsorteren kijk je achter je en steek je arm uit. Is alles veilig, begeef je dan naar links tot in het midden van de rijbaan. • Kijk naar de verkeerslichten, -borden of hou rekening met de “regel voorrang van rechts”. • Je kijkt eerst naar links of er verkeer nadert en dan naar rechts, indien nodig, voorrang verlenen. Daarna naar voor kijken of er verkeer nadert en de tegenliggers voorrang verlenen. • Is alles veilig, sla dan zo ruim mogelijk af, door je bocht zo groot mogelijk te nemen zodat je onmiddellijk op de juiste plaats, rechts op de rijbaan komt. Op sommige kruispunten zijn er opstelvakken voor fietsers. Wanneer het licht op rood staat, mag je hier gaan staan om te wachten tot het groen wordt.  De bestuurders kunnen je beter zien, want je staat voor hen. Kies in het opstelvak een plek die overeenstemt met de richting die je uit wil: iets naar links als je links wil afslaan, in het midden als je rechtdoor wil rijden en iets naar rechts als je rechts wil afslaan.	

DOELSTELLING	UITLEG	ORGANISATIE
- De leerlingen kunnen op een veilige manier op een rondpunt fietsen. - Ze houden hierbij rekening met de rijrichting en de geldende voorrangsregeling.	Fietsen op een rondpunt. Oefening: De leerlingen oefenen op het veilig nemen van een rondpunt. 1. Bij een rotonde zonder fietspad: - De fietsers kijken bij het naderen van het rondpunt eerst achterom. - Daarna fietsen ze naar het midden van de rijstrook. - Als de rotonde vrij is, rijden ze de rotonde op. - Als je op de rotonde rijdt, goed uitkijken of de bestuurders die de rotonde verlaten je niet de pas afsnijden. - Bij het verlaten van de rotonde steek je jouw arm uit naar rechts en controleer of de voertuigen achter jou je niet de pas afsnijden wanneer ze voor jou de rotonde willen verlaten. - Plaats net voor het afslaan je hand terug op het stuur. 2. Bij een rotonde met fietspad: - De fietser is verplicht op het fietspad te rijden. - Kijk goed uit bij het oprijden en verlaten of de bestuurders je gezien hebben. - We maken een onderscheid tussen een rotonde met voorrang voor fietsers en een rotonde zonder voorrang voor fietsers.	Voorbeeld van een rotonde zonder fietspad:  Voorbeeld van een rotonde met voorrang voor fietsers:  Voorbeeld van een rotonde zonder voorrang voor fietsers: 

PRAKTIJKFICHE FIETSVAARDIGHEID

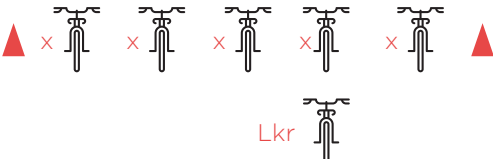
LES 0: STUURVAARDIGHEIDSTEST

Deze lesfiches geven per module praktische activiteitentips voor wie zelf aan de slag wil gaan met fietsvaardigheidstraining. Je kan ook de uitgebreide handleiding voor fietsvaardigheid secundair onderwijs en de lesfiches voor meer theoretische lessen en oefeningen downloaden.

Doelgroep: leerlingen van de eerste graad secundair onderwijs. De leerlingen hebben de meeste fietsvaardigheden al onder de knie.

Doel: testen van de basisvaardigheden fietsvaardigheid.

Materiaal: 10 kegels, smalle doorgang (2,5m lang en 15cm breed), 2 tafels, 4 houten blokjes, 45 houten blokjes (of markeringsschaaltjes), touw, krijt, 7 slalompalen, nummers, hellend vlak (3m lang en 20cm breed met hellingsgraad van 15°), 4 kegels met vlakke bovenkant, buis of balk.

DOELSTELLING	UITLEG	ORGANISATIE
Testen van de fietsvaardigheden: Cirkel met 1 hand kunnen fietsen • Slalommen tussen paaltjes • Over een plank rijden • Acht rijden • Omkijken en van rijstrook wisselen • Over een hellend vlak rijden • Remtest	Stuurvaardigheidstest • Inleiding van de les. De leerkracht maakt duidelijke afspraken met de leerlingen en legt het doel van de les uit. • De leerlingen krijgen de mogelijkheid om het parcours te verkennen en in te oefenen. • De fietsvaardigheid van de leerlingen worden getest. Tijdens de volgende lessen wordt er dan gefocust op de zwakke punten. De ADAC proef bestaat uit 8 onderdelen die typisch zijn voor een probleem waarmee een fietser in het verkeer wordt geconfronteerd. 1. Fietscontrole: de leerlingen moeten aantonen dat ze de reglementaire uitrusting van de fiets kennen en dat de fiets voldoet aan de wettelijke eisen. 2. Over een plank rijden: bij de eerste hindernis moet de leerling over een plank rijden van 2,5 meter lang die amper 15 cm breed is. Zo wordt de vaardigheid die nodig is om door een smalle doorgang te kunnen fietsen getest. Als er geen plank aanwezig is, kan er ook gefietst worden tussen houten blokken (ca 20 stuks) geplaatst over een afstand van 2,5 meter lang en 15 cm breed.	Test 1: fietscontrole:  De leerlingen staan naast elkaar met de fiets aan de hand tussen de 2 kegels. De fiets staat links van de leerling. De leerkracht staat voor de deelnemers en heeft ook een fiets. De leerlingen staan met hun voorwiel naar de leerkracht gericht. Controle: • Rem vooraan • Rem achteraan • Bel • Witte reflectoren vooraan • Rode reflectoren achteraan • Zijdelingse reflectie (wielen) • Pedaalreflectoren • Wit of geel licht vooraan • Rood licht achteraan • Bandenspanning • Ketting • Stuur • Zadel

DOELSTELLING	UITLEG	ORGANISATIE
	3. Cirkel rijden met één hand: bij deze oefening komt het erop aan een lus te rijden. Daarbij houdt de fietser met de rechterhand het stuur vast. Met de linkerhand neemt hij een voorwerp van een tafel en plaatst het op een andere tafel. Tijdens de rit fietst hij dus met één hand, mag hij niet stoppen en mag het voorwerp niet uit zijn hand glippen. 4. Acht rijden: Bij deze proef moet de leerling in een acht rijden. Het rijspoor van de acht is slechts 60 cm breed maar wel meer dan 50 meterlang. De leerlingen moeten daarbij tussen de blokken of markeerkegels rijden. 5. Slalommen tussen paaltjes: bij deze hindernis staan zeven palen opgesteld. De leerlingen moeten ertussen slalommen. De afstand tussen de poorten wordt echter per twee poorten kleiner: 3,5 meter, 3 meter, 2,5 meter. 6. Omkijken en van rijstrook wisselen: bij deze test moet de leerling ongeveer anderhalve meter naar links uitwijken en van rijstrook verwisselen. Tevens moet de leerling naar achteren kijken en het getoonde getal of woord roepen naar de begeleider die het heeft getoond. 7. Over een hellend vlak rijden: deze hindernis bestaat uit een 3 meter lange en 20 cm brede houten balk. De balk heeft over de hele lengte een zijdelingse helling, wat het rijden op deze hindernis bemoeilijkt. De hellingsgraad is ongeveer 15°. 8. Remtest uitvoeren: bij de laatste oefening moet de leerling kunnen aantonen dat hij goed en tijdig kan remmen.	Na de controle volgt de test op het parcours: Hiervoor wordt er gewerkt in groepjes van drie: • één leerling legt het parcours af • één leerling observeert en evalueert de uitvoerder en vult de controlefiche in • één leerling houdt een nummer vast bij proef 6. Het volgende groepje mag starten als het vorige groepje voorbij de slalompalen is. Test 2: over een plank rijden De leerlingen staan achter elkaar telkens per 2: 1 leerling fietst het parcours, de andere leerling neemt notitie. Test 3: cirkel rijden met één hand 1 leerling fietst het parcours, de andere leerling neemt notitie. Test 4: acht rijden 1 leerling fietst het parcours, de andere leerling neemt notitie. Test 5: slalommen tussen paaltjes 1 leerling fietst het parcours, de andere leerling neemt notitie. Test 6: omkijken en van rijstrook wisselen 1 leerling fietst het parcours, de andere leerling neemt notitie. Test 7: over een hellend vlak rijden 1 leerling fietst het parcours, de andere leerling neemt notitie. Test 8: remtest 1 leerling fietst het parcours, de andere leerling neemt notitie. Na afloop wisselen van taak.



RELATIE TOT VERKEERSSITUATIE

LES 0: STUURVAARDIGHEIDSTEST

1. **Fietscontrole:** de uitrusting en de toestand waarin een fiets verkeert, zijn van groot belang voor de veiligheid in het verkeer.
2. **Smalle doorgang:** de leerling moet aantonen dat hij op een smalle strook, zoals die wel eens voorkomt op het platteland of op niet geasfalteerde wegen, het evenwicht kan behouden.
3. **Cirkel rijden met één hand:** Tijdens de cirkelrit wordt het doelgericht afremmen en het éénhandig sturen in de bochten getest. Dit is belangrijk bij onder andere links afslaan.
4. **Acht rijden:** de leerlingen moeten aantonen dat zij smalle bochten tegen een aangepaste snelheid kunnen nemen, zonder daarbij het evenwicht te verliezen.
5. **Slalom tussen de paaltjes:** bij de slalom moeten de leerlingen vooruitziend fietsen en plots optredende hindernissen op hun weg ontwijken.
6. **Omkijken en van rijstrook wisselen:** de fietser moet mooi rechtdoor rijden (rechts op de rijweg rijden). Als hij een (onverwachte) hindernis tegenkomt, moet hij deze op een reglementaire en veilige manier kunnen ontwijken. De correcte uitvoering is de volgende: omkijken om te zien of de situatie veilig is, linkerarm uitsteken en de hindernis voorbij rijden.
7. **Over een hellend vlak rijden:** de leerlingen moeten aantonen dat zij op een hellende ondergrond het goede spoor kunnen behouden zonder weg te glijden.
8. **Remtest:** de leerling moet zijn remweg juist kunnen inschatten door zodanig met de voor- en achterrem af te remmen dat hij ook op een korte afstand tot stilstand kan komen. De oefening heeft tot doel om een veilige noodstop uit te voeren.



CONTROLE FICHE

LES 0: STUURVAARDIGHEIDSTEST

Observeerder:

Uitvoerder:



OEFENING	CONTROLE	GELUKT?
1. Over een plank rijden of door een smalle doorgang rijden	De leerling moet over de hele lengte met beide wielen op de plank blijven rijden. Indien er geen plank is, een smalle doorgang maken met behulp van houten blokken of vloerlinten.	☐
2. Cirkel rijden met één hand	De leerling moet het voorwerp optillen, verplaatsen en neerzetten zonder te stoppen en zonder het voorwerp te laten vallen (handen aan stuur mag).	☐
3. Acht rijden	De leerling moet binnen het aangegeven rijspoor blijven zonder voet aan de grond te zetten.	☐
4. Slalommen tussen paaltjes	De leerling moet tussen de poortjes rijden zonder een voet aan de grond te zetten en zonder de poortjes te raken.	☐
5. Omkijken en van rijstrook wisselen	De leerling kijkt om over de linkerschouder, zegt wat er op het bordje staat en blijft daarbij tussen de grenslijnen (aangeduid met de kegels).	☐
6. Over een hellend vlak rijden	De leerling moet over de hele lengte met beide wielen op het hellend vlak blijven rijden.	☐
7. Remtest uitvoeren	De leerling fietst vlot door tot aan het hok en komt in het hok tot stilstand zonder de buis of stok weg te stoten.	☐

Opmerkingen:

.....

.....

.....

.....

.....



PRAKTIJKFICHE DODE HOEK IN DE TURNZAAL EN MET EEN VRACHTWAGEN

Deze lesfiches geven per module praktische activiteitentips voor wie zelf aan de slag wil gaan met fietsvaardigheidstraining. Je kan ook de uitgebreide handleiding voor fietsvaardigheid secundair onderwijs en de lesfiches voor meer theoretische lessen en oefeningen downloaden.

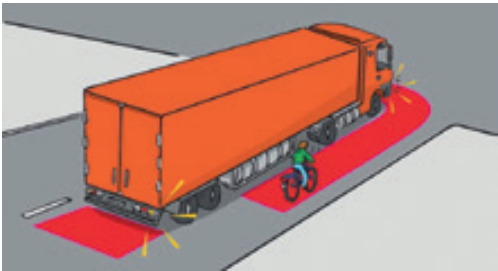
Doelgroep: leerlingen van de eerste graad secundair onderwijs.

Doel: oefenen van de dode hoek.

Materiaal: vloerlinten, kegels (verschillende kleuren), markeringsbollen of -schaaltjes, 2 plinten, 2 dikke valmatten, 1 bok, Zweedse banken, spiegel met stok. Voor de praktijkfiche met de vrachtwagen: grote verkeersvrije ruimte van ca 250m².

DOELSTELLING	UITLEG	ORGANISATIE
- De leerlingen ontdekken de dode hoek zones. - De leerlingen kunnen de gevaren inschatten.	Oefenen van de dode hoek in de turnzaal. Oefenen met een vrachtwagen op school is niet altijd mogelijk. Met wat turnmateriaal en enkele spiegels kan je een kleine vrachtwagen nabouwen. Uitleg spel: Een leerling zit op de bok (zitplaats van de vrachtwagenchauffeur). - Ga nu op zoek naar de grens tussen zichtbaar en onzichtbaar voor de bestuurder. - En dit zowel rond de cabine als rechts van de laadbak. - Je kan zo de dode hoek zichtbaar maken. Maak de kijklijn van de chauffeur zichtbaar door middel van een lint. - Trek nadien de grenslijn met een lint en leg uit dat dit de lijn is waar je net geen oogcontact meer kan maken met de bestuurder. Variatie: Dezelfde oefening maar de vrachtwagen gaat nu rechts afslaan. - Laat het turnmateriaal verschuiven zodat de cabine in een hoek van ongeveer 60 graden ten opzichte van de laadbak komt te staan. - Trek nadien de grenslijn en leg uit dat dit de lijn is waar je geen oogcontact meer kunt maken met de chauffeur.	Start: elke leerling neemt eens plaats op de bok. Oefening: baken de grens tussen zichtbaar en onzichtbaar voor de bestuurder af aan de hand van kegels en vloerlinten.  Zelfde oefening maar met een hoek van 60° naar rechts. Start: elke leerling neemt eens plaats op de bok. Oefening: baken de grens tussen zichtbaar en onzichtbaar voor de bestuurder af aan de hand van kegels en vloerlinten. Bespreek de bevindingen zeker achteraf met de groep. 

DOELSTELLING	UITLEG	ORGANISATIE
	Vergelijk de oppervlakte van de ruimte waarin je zichtbaar bent met de vorige opstelling. Stel vast dat het zichtbare gedeelte rechts van de laadbak zo goed als verdwenen is. Belangrijk om te weten is: Dat wanneer een vrachtwagen rechts afslaat, de laadbak/oplegger zeer dicht bij de stoeprand komt en het zichtbare gedeelte verkleint voor de chauffeur. In dergelijke situaties gebeuren dan ook de meeste dode hoek ongevallen. Stel je dus nooit naast een vrachtwagen op maar wacht drie meter achter de vrachtwagen.	
• De leerlingen ontdekken de dode hoek zones. • Dit aan de hand van een echte vrachtwagen of bus. • De leerlingen kunnen de gevaren inschatten.	Oefenen van de dode hoek met een vrachtwagen. • Maak een afspraak met een transportbedrijf. • Zij zorgen ervoor dat de vrachtwagen of bus in de buurt van de school geplaatst wordt. • Zorg ervoor dat de vrachtwagen of bus uitgerust is met een dode hoek camera of spiegel. • Zorg voor een verkeersvrije ruimte van +/- 250 m². Denk er aan om voldoende plaats te laten rechts en vooraan de vrachtwagen. Daar spelen de meeste oefeningen zicht af. • Laat elke leerling ervaren wat een vrachtwagenbestuurder kan zien door achter het stuur plaats te nemen. Probeer oogcontact te maken met de leerlingen buiten. • Welke leerlingen zijn wel of niet zichtbaar. • Dode hoek zones worden afgebakend. • Als de vrachtwagen naar rechts afslaat, ziet de dode hoek zone er totaal anders uit dan met een stilstaande vrachtwagen.	Op een verkeersvrije ruimte van ca 250m². Start: elke leerling neemt eens plaats achter het stuur. Oefening: baken de grens tussen zichtbaar en onzichtbaar voor de bestuurder af aan de hand van kegels en vloerlinten.  Dode hoek camera of spiegel.   Afbakenen van de dode hoek zones  Vrachtwagen slaat af naar rechts

DOELSTELLING	UITLEG	ORGANISATIE
• Sensibiliseren van de jongeren. • Kennis van de gevaren van de dode hoek.	Dode hoek tips voor fietsers: • Fiets nooit rechts naast een vrachtwagen. • Blijf 3 meter achter de vrachtwagen. • Blijf steeds 3 meter verwijderd van de cabine en probeer oogcontact te maken met de chauffeur. • Als je door omstandigheden toch in de dode hoek belandt, stap dan af en ga op de stoep of in de berm staan. • Zorg dat je goed zichtbaar bent (fluokledij, fietsverlichting) en je aandacht bij het verkeer houdt. • Geef voorrang aan je eigen veiligheid: wees dubbel voorzichtig tegenover vrachtwagens in bochten, aan kruispunten en op rotondes.	Blijf uit de dode hoek: zones afgebakend in het rood. 

PRAKTIJKFICHE FIETSSVAARDIGHEID

FIETSSVAARDIGHEID TESTEN

Doel: De bedoeling is om de fietsvaardigheid van de leerlingen te testen aan de hand van de ADAC-proef.

Oefeningen:

1. Fietscontrole
2. Smalle doorgang
3. Cirkel rijden met één hand
4. Acht
5. Slalom
6. Omkijken en van rijstrook wisselen
7. Hellend vlak
8. Remtest

Materialen per proef:

PROEF	OEFENING	MATERIAAL	AFMETINGEN
1	Fietscontrole + start van het parcours	2 kegels	
2	Door een smalle doorgang rijden	Smalle doorgang van 2,5 meter lang en 15 cm breed. Indien er geen smalle doorgang is, vervangen door 20 blokjes of vloerlinten	Aanloopstrook: 10 meter
3	Cirkel rijden met één hand	2 tafels 4 houten blokjes	Tafel op grijphoogte en op een afstand van minstens 6 meter van de smalle doorgang.
4	Acht rijden	Touw Krijt 45 potjes of houten blokjes 4 kegels in midden en 2 kegels inrit	Inrit: 1,6 m breed Binnencirkel één: 4 m diameter Binnencirkel twee: 6 m diameter Afstand 2 binnencirkels: 60 cm Afstand binnen- en buitencirkel: 40 cm
5	Slalommen tussen paaltjes	7 slalompalen	Afstand slalom 1&2 en 2&3: 3,5 m Afstand slalom 3&4 en 4&5: 3 m Afstand slalom 5&6 en 6&7: 2,5 m
6	Omkijken en van rijstrook wisselen	8 kegels Nummers of letters	Na 5 meter 1,5 meter naar links uitwijken en van rijstrook wisselen (dit over afstand van 5 meter). Daarna 5 meter recht-door
7	Over hellend vlak rijden	één hellend vlak: hindernis van 3 meter lang en 20 cm brede houten balk. De balk heeft over de hele lengte een zijdelingse helling (hellingsgraad 15°)	Helling naar rechts afhellen. Tussen eindpunt hellend vlak en de remtest: 10 m
8	Remtest uitvoeren	4 kegels 1 buis/plank	Remzone: rechthoek van 2,5 m bij 1 m

TERREIN	VERLOOP	OPSTELLING
De test wordt afgenomen in een beschermde omgeving, op een terrein waar geen verkeer komt. Je hebt een effen terrein met verharde bodem nodig. De oppervlakte bedraagt minstens 30 bij 50 meter.	De leerkracht overloopt samen met de leerlingen alle proeven van het parcours. Je kan een leerling vragen om een demonstratie te geven. Daarna werk je in groepjes van drie: • één leerling legt het parcours af • één leerling observeert en evalueert de uitvoerder en vult de controlefiche in • één leerling houdt een nummer vast bij proef 6. Het volgende groepje mag starten als het vorige groepje voorbij de slalom-palen is.	Stel de hindernissen zo op dat er tussen iedere oefening minstens een rijstrook volgt van 5 tot 10 meter. De volgorde en de opstelling van de verschillende hindernissen kan je aanpassen aan de beschikbare ruimte. De remtest vormt het afsluitende onderdeel van de proef. 



RELATIE TOT VERKEERSSITUATIE FIETSVAARDIGHEID TESTEN

1. **Fietscontrole:** de uitrusting en de toestand waarin een fiets verkeert, zijn van groot belang voor de veiligheid in het verkeer.
2. **Smalle doorgang:** de leerling moet aantonen dat hij op een smalle strook, zoals die wel eens voorkomt op het platteland of op niet geasfalteerde wegen, het evenwicht kan behouden.
3. **Cirkel rijden met één hand:** Tijdens de cirkelrit wordt het doelgericht afremmen en het éénhandig sturen in de bochten getest. Dit is belangrijk bij onder andere links afslaan.
4. **Acht rijden:** de leerlingen moeten aantonen dat zij smalle bochten tegen een aangepaste snelheid kunnen nemen, zonder daarbij het evenwicht te verliezen.
5. **Slalom tussen de paaltjes:** bij de slalom moeten de leerlingen vooruitziend fietsen en plots optredende hindernissen op hun weg ontwijken.
6. **Omkijken en van rijstrook wisselen:** de fietser moet mooi rechtdoor rijden (rechts op de rijweg rijden). Als hij een (onverwachte) hindernis tegenkomt, moet hij deze op een reglementaire en veilige manier kunnen ontwijken. De correcte uitvoering is de volgende: omkijken om te zien of de situatie veilig is, linkerarm uitsteken en de hindernis voorbij rijden.
7. **Over een hellend vlak rijden:** de leerlingen moeten aantonen dat zij op een hellende ondergrond het goede spoor kunnen behouden zonder weg te glijden.
8. **Remtest:** de leerling moet zijn remweg juist kunnen inschatten door zodanig met de voor- en achterrem af te remmen dat hij ook op een korte afstand tot stilstand kan komen. De oefening heeft tot doel om een veilige noodstop uit te voeren.



Observeerder:

Uitvoerder:



OEFENING	CONTROLE	GELUKT?
1. Over een plank rijden of door een smalle doorgang rijden	De leerling moet over de hele lengte met beide wielen op de plank blijven rijden. Indien er geen plank is, een smalle doorgang maken met behulp van houten blokken of vloerlinten.	☐
2. Cirkel rijden met één hand	De leerling moet het voorwerp optillen, verplaatsen en neerzetten zonder te stoppen en zonder het voorwerp te laten vallen.	☐
3. Acht rijden	De leerling moet binnen het aangegeven rijspoor blijven zonder voet aan de grond te zetten.	☐
4. Slalommen tussen paaltjes	De leerling moet tussen de poortjes rijden zonder een voet aan de grond te zetten en zonder de poortjes te raken.	☐
5. Omkijken en van rijstrook wisselen	De leerling kijkt om over de linkerschouder, zegt wat er op het bordje staat en blijft daarbij tussen de grenslijnen.	☐
6. Over een hellend vlak rijden	De leerling moet over de hele lengte met beide wielen op het hellend vlak blijven rijden.	☐
7. Remtest uitvoeren	De leerling fietst vlot door tot aan het hok en komt in het hok tot stilstand zonder de buis of stok weg te stoten.	☐

Opmerkingen:

.....

.....

.....

.....

.....

Deze lesfiches geven per module praktische activiteitentips voor wie zelf aan de slag wil gaan met fietsvaardigheidstraining. Je kan ook de uitgebreide handleiding voor fietsvaardigheid secundair onderwijs en de lesfiches voor meer theoretische lessen en oefeningen downloaden.

Doelgroep: leerlingen van de eerste graad secundair onderwijs.

Doel: veilig naar school houdt in: veilig deelnemen in het verkeer. Hierdoor moeten de leerlingen:

- de belangrijkste verkeersregels kennen, begrijpen en naleven.
- gebruik maken van een veilige schoolrouteplan.
- de fiets regelmatig nakijken.
- zichtbaar zijn op de fiets: laat je zien.
- communiceren met andere weggebruikers.
- goed rondkijken wat er rondom je gebeurt.
- oppassen voor onverwachte hindernissen.
- je niet laten afleiden.
- een fietshelm dragen.

Materiaal: didactisch materiaal: verkeersborden.

DOELSTELLING	UITLEG	ORGANISATIE
• De leerlingen leren de betekenis van verkeersborden kennen.	Kennis verkeersborden en -regels Veilig deelnemen aan het verkeer vereist een goede kennis van de verkeerstekens (verkeerslichten, verkeersborden en wegmarkeringen). Die kennis regelmatig opfrissen is dan ook een echte aanrader. VSV heeft een eenvoudige kaartspel ontwikkeld waarbij de leerlingen zelfstandig en spelenderwijs hun kennis kunnen bijschaven. Een ideaal verkeerstussendoortje! Meer info: www.verkeeropschool.be	In een leslokaal met de leerkracht: Dit kan aan de hand van quiz of een spelvorm. 
Route2school • De leerlingen ontdekken de veilige route naar school. • De leerlingen ontdekken de mobiliteitsknelpunten.	Veilig naar school: schoolrouteplan Als leerling maak je gebruik van een veilige schoolrouteplan. Verken op voorhand de route en noteer de knelpunten. Kies voor de meest veilige route! Er zijn verschillende mogelijkheden voor de school.	Ism. leerlingen ouders, leerkrachten, politie en stad/gemeente wordt er een grondige analyse gemaakt van de veiligheid op de schoolroutes en het verplaatsingsgedrag van de leerlingen. Mobiliteitsknelpunten worden in kaart gebracht en er wordt nagedacht over een mogelijke oplossing. Met deze info wordt er door Rout-2school een digitale schoolroutekaart gecreëerd. Deze info is raadpleegbaar op smartphone of in een gedrukte versie.

DOELSTELLING	UITLEG	ORGANISATIE
	1. Route2school De leerlingen starten tussen de kegels Route2school helpt om een grondige analyse te maken van de veiligheid en verplaatsingsgedrag van schoolkinderen. Via Rout2School: • Kunnen de leerlingen de mobiliteitsknelpunten op hun schoolroute melden. • Kunnen de leerlingen meedenken over mogelijke oplossingen voor deze mobiliteitsknelpunten. • De schoolroute die de leerlingen volgen wordt in kaart gebracht. • Ervaring van deze schoolroute van de leerlingen (=subjectieve verkeersonveiligheid). • Digitale schoolroutekaart wordt gecreëerd. Deze kunnen ze raadplegen op een website en op een mobiele applicatie van Route2School. • Hierdoor kunnen de leerlingen via hun smartphone de schoolroutekaart raadplegen en kijken waar er veilige routes zijn of hoe ze op een veilige manier een bepaald mobiliteitsknelpunt kunnen passeren. Meer info: www.route2school.be 2. Schoolroutekaart Een plattegrond van de ruimere schoolomgeving die de veiligste fiets- en wandelroutes naar school aanduidt. Aan de hand van tips en foto's zien de leerlingen en hun begeleiders hoe ze langs de gevaarlijke plaatsen onderweg veilig kunnen wandelen of fietsen. Doel van dit instrument: • ouders en leerlingen informeren over de schoolroutes. • hen over te halen om meer te fietsen en te stappen. • in de klas te werken rond veilig en milieuvriendelijk verkeer.	 Mobiel21 begeleidt de opmaak van deze schoolroutekaart. Deze plattegrond van de ruimtere schoolomgeving duidt de veilige fiets- en wandelroutes naar school aan. Een schoolroutekaart is een instrument om de leerlingen te informeren over de schoolroutes, ze over te halen om meer te fietsen en om in de klas te werken rond veilig en milieuvriendelijk verkeer.  Meer info: www.Mobiel21.be

DOELSTELLING	UITLEG	ORGANISATIE
Verkeerseducatieve route • De leerlingen leren meer over het verkeersreglement en verkeersborden. • Ze leren anticiperen op gevaar.	3. Verkeerseducatieve route (VERO) Al te vaak wordt ervan uitgegaan dat leerlingen uit het secundair onderwijs voldoende fiets- en stapvaardig zijn om zich veilig door het verkeer te bewegen. Maar bij deze leeftijd, wanneer het risicogedrag net toeneemt, blijft het belangrijk om actief aandacht te besteden aan veilig fietsen en stappen. Een verkeerseducatieve route of VERO is een route in de schoolomgeving waar leerkrachten regelmatig met de leerlingen gaan oefenen. Er bestaan VERO's voor fietsers en voor voetgangers. Meer info: www.Mobiel21.be	Mobiel21 legt in overleg met gemeente en scholen een of meerdere routes vast en ontwikkelt een kant-en-klare lesbrochure waarmee de leerkrachten op pad kunnen gaan. De leerlingen leren zo veilig deelnemen aan het verkeer: ze passen het verkeersreglement toe, leren de betekenis van de verkeersborden en leren omgaan met reële gevaren. Vaak laat de gemeente de VERO bewegwijzeren.
• De leerlingen kennen de belangrijkste onderdelen van de fiets.	Fietscontrole Voor leerlingen die dagelijks naar school fietsen is een veilige fiets levensnoodzakelijk. Goed werkende remmen, een fietsbel, reflectoren en fietsverlichting zijn super belangrijk. Leerkrachten en (verkeers-)ouders kunnen samen een fietscontrole organiseren op school. Hiervoor kan je ook samenwerken met de lokale politie. Op de fietscontrolekaart duid je aan of de fiets in orde is of welke gebreken hij nog vertoont. Deze fietscontrole moet op regelmatige tijdstippen gebeuren, bijvoorbeeld in het begin van het schooljaar, maar ook voor een uitstap gepland met de fiets. Wat zeker controleren: • Werken de remmen, • zijn de banden in goede staat, • staat het zadel op de juiste hoogte • zijn de reflectoren proper en werken de lichten? In de webshop verkeer op school kan je fietscontrolekaarten en een handleiding bestellen. Meer info: www.webshop.verkeeropschool.be	Fietscontrole op school organiseren: Dit kan zowel gebeuren in een klaslokaal met een affiche waarop de uitrusting van de fiets staat of op de speelplaats waar de leerlingen met de fiets in de hand naast elkaar staan en er samen met de leerkracht de onderdelen van de fiets wordt overlopen. Wettelijk verplichte uitrusting: • De remmen (doeltreffende rem vooraan en achteraan) • De pedalen (in elke pedaal 2 gele of oranje reflectoren) • Witte reflector vooraan, rode reflector achteraan • 2 zijdelingse reflectoren per wiel en/of 2 reflecterende streken op elke band • De bel (tot op 20m hoorbaar) • Verlichting (vooraan wit of geel licht, achteraan rood licht)

DOELSTELLING	UITLEG	ORGANISATIE
	Tip: Organiseer een fietsherstel atelier op school. Leerlingen leren hoe ze zelf eenvoudige herstellingen aan hun fiets kunnen uitvoeren. Bij de fietsersbond kan je een aantal contacten vinden waar je leert je eigen fiets te herstellen. Meer info: www.fietsersbond.be/leer-zelf-fietsen-herstellen 	Bijkomende aandachtspunten: • Het zadel (stevig vastgezet op de juiste hoogte) • Het stuur (stevig vastgezet, iets hoger dan zadel) • Wielen (stevig vastgezet, zonder speling) • Spaken (strak aangespannen) • Velgen (niet vervormd) • Banden (goed opgepompt) • Ketting (goed gesmeerd) • Pedalen en trapas (geen speling) • Frame (geen roest of beschadiging)  De scholen kunnen voor de organisatie gebruik maken van het actiepakket fietscontrole VSV: 
• De leerlingen zijn op de hoogte van het belang van zichtbaarheid op de fiets.	Zichtbaarheid Het is van levensgroot belang dat kinderen en jongeren zichtbaar zijn in het verkeer! Naast een goede fietsverlichting, bestaan er extra 'hulpmiddelen' om de zichtbaarheid te verbeteren bv. reflectoren, fluo, rugzakcover, reflecterende stickers, lichtjes, ... Als fietser is het immers belangrijk dat alle andere weggebruikers je opmerken.	Leg zeker aan de leerlingen het belang van "gezien worden op de fiets" uit.  Draag een fluohesje en zet je verlichting van de fiets aan: 

DOELSTELLING	UITLEG	ORGANISATIE
	Laat je zien door: • draageenfluohesje of felgekleurde kledij • zet je verlichting aan wanneer de avond valt. Dankzij de fietsreflectoren en reflecteren elementen (op het hesje, je jas, rugzak, ...) kunnen bestuurders je van ver opmerken in het licht van de koplampen. XIU: een vrijwilligersorganisatie die ijvert voor meer verkeersveiligheid bij jongeren, brengt fluo op een ludieke en creatieve manier onder de aandacht van jongeren in scholen? Meer info: www.xiu-jtvoi.org Coole en reflecterende kledij en gadgets vind je in de webshop www.wowow.be en www.zeppezikki.be.	
• De leerlingen weten dat ze niet alleen zijn in het verkeer en houden rekening met alle weggebruikers. • De leerlingen leren anticiperen op onverwachte hindernissen.	Communicatie en mogelijke hindernissen in het verkeer In het verkeer moet je rekening houden met andere weggebruikers en bepaalde hindernissen die je kan tegenkomen op je weg. 1. Communiceren met andere weggebruikers. Steek je arm uit als je wil afslaan, zoek oogcontact met de bestuurders om er zeker van te zijn dat ze je gezien hebben. 2. Kijk goed rond om je heen • Bij het uitwijken voor een geparkeerde auto kijk je achter je, voor je en naar links. • Bij het inslaan van een straat kijk je achter je, voor je en naar links en rechts. • Kijk ook achter je voordat je rechtdoor rijdt op een kruispunt: auto's die rechts afslaan, kunnen je de pas afsnijden. • Vertraag en stop indien nodig aan kruispunten en rotondes. Zo kan je zien of de weg vrij is vooraleer je verder rijdt. 3. Pas op voor onverwachte hindernissen Bijvoorbeeld een portier dat plots opengaat, een auto die uit een garage of parking komt gereden, ... • Je rijdt best op 1 meter afstand van de kant van de rijbaan of van de geparkeerde wagens. • Blijf aandachtig, zodat je hindernissen tijdig kan ontwijken.	Binnen de school kan verkeerseducatie gegeven worden in de theorielessen. 

DOELSTELLING	UITLEG	ORGANISATIE
	4. Laat je niet afleiden Rijd niet met voorwerpen die je kunnen hinderen of afleiden. • Om goed in evenwicht te blijven, plaats je bagage best op de bagagedrager of in een rugzak, houd ze zeker niet aan de hand! Zorg dat je boekentas veilig op de bagagedrager staat zodat hij er onderweg niet kan afvallen. Dat kan voor gevaarlijke situaties zorgen. • koptelefoons leiden je af. Bellen of smssen met de GSM in de hand op de fiets is, net zoals voor alle bestuurders, verboden en strafbaar.	
• De leerlingen kennen het belang van de fietshelm.	Draag een fietshelm Een helm beschermt je hersenen en vermindert bij een val het gevaar voor hersenbeschadiging en verwondingen aan het hoofd. Er is voor elk wat wils in het wijde gamma aan fietshelmen. De helmen verschillen zowel qua kleur als qua model, gewicht en materiaal. Om een goede keuze te maken, moet men rekening houden met: • Veiligheid: CE-label van de Europese Unie: EN1078 voor volwassenen en EN1080 voor kinderen. • Comfort: de fietshelm moet zowel de voorkant, bovenkant en achterkant van je hoofd goed bedekken zonder echter het zicht te beperken. Een laag gewicht en ventilatiegaten verbeteren het comfort. • Maat: pas de fietshelm. De helm moet recht op het hoofd staan. Trek de riempjes aan. Opdat de helm in evenwicht is, moet de driehoek gevormd door de riempjes aan de kin net onder het oor uitkomen. Doe de test en schud na het aantrekken van de riempjes, met je hoofd. De helm mag niet meer bewegen en mag je bewegingen niet hinderen. Om de helm beter te laten passen, kan je schuimstukjes toevoegen, deze worden geleverd bij de helm. Vervang je fietshelm: • Na een schok: ook al zie je geen tekenen van schade, toch kan de fietshelm binnenin beschadigd zijn. • Bij zichtbare schade: zoals kapotte riempjes, barstjes, ... • Na 5 jaar.	Leg zeker aan de leerlingen het belang van het dragen van een helm uit. 

PRAKTIJKFICHE FIETSVAARDIGHEID PARCOURS TRIAL BIKEN

Deze lesfiches geven per module praktische activiteitentips voor wie zelf aan de slag wil gaan met fietsvaardigheidstraining. Je kan ook de uitgebreide handleiding voor fietsvaardigheid secundair onderwijs en de lesfiches voor meer theoretische lessen en oefeningen downloaden.

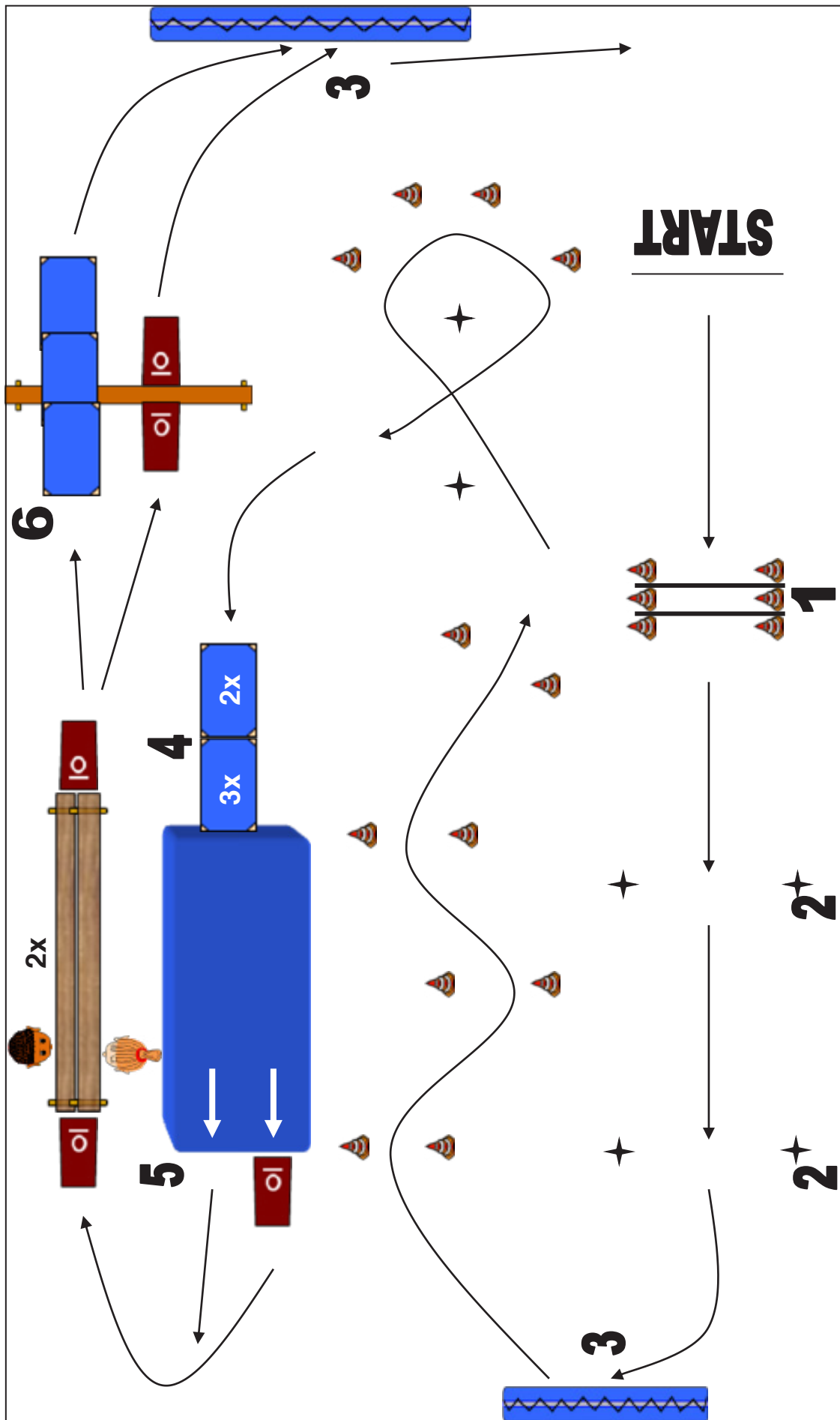
Doelgroep: leerlingen die voor de eerste keer leren trial biken.

Doel: aanleren van de basisvaardigheden trial bike: balanceren met de fiets.

Materiaal: kegels, slalompaal, paal om over te rijden, dikke mat, dunne matjes, springplank, bank, trial bikes (of gewone fietsen als deze niet beschikbaar zijn).

	LEGENDE
	Kegel of potje
	Een hoogstaande paal of hoge kegel. Duidelijk verschil met de andere kegels of potjes.
	Paal (vb.: bezemsteel) om over te rijden.
	Dikke mat. Indien tegen de muur geplaatst, dan kan ook een dunnere mat gebruikt worden.
	Dunne matjes.
	Springplank
	Plank
	Omgekeerde plank, met poten naar boven.
	Amadou en Sarah, de helpers.

OPSTELLING PARCOURS



De trackstand

De trackstand is een manier om in stilstand te balanceren.
Je gebruikt het tevens om je voor te bereiden op de volgende move.

Vorbereiding: Rijd langzaam vooruit en rem af tot je stil staat.

Draai het voorwiel
45° naar links of
naar rechts.



Met de
remmen
maak je
kleine
correcties



Om in evenwicht te blijven rol je naar voren en naar achteren. Dit doe je door de voorste pedaal omlaag te drukken of de pedaaldruk te verminderen en het stuur naar je toe te trekken.

Hoppen - basishouding

Hoppen is naast de trackstand een manier om in stilstand te balanceren.

Het idee is dat je op één of twee wielen kleine sprongen maakt om in evenwicht te blijven.

Start met de basishouding...

Rem met
beide remmen
volledig in.

Trappers zijn
horizontaal.

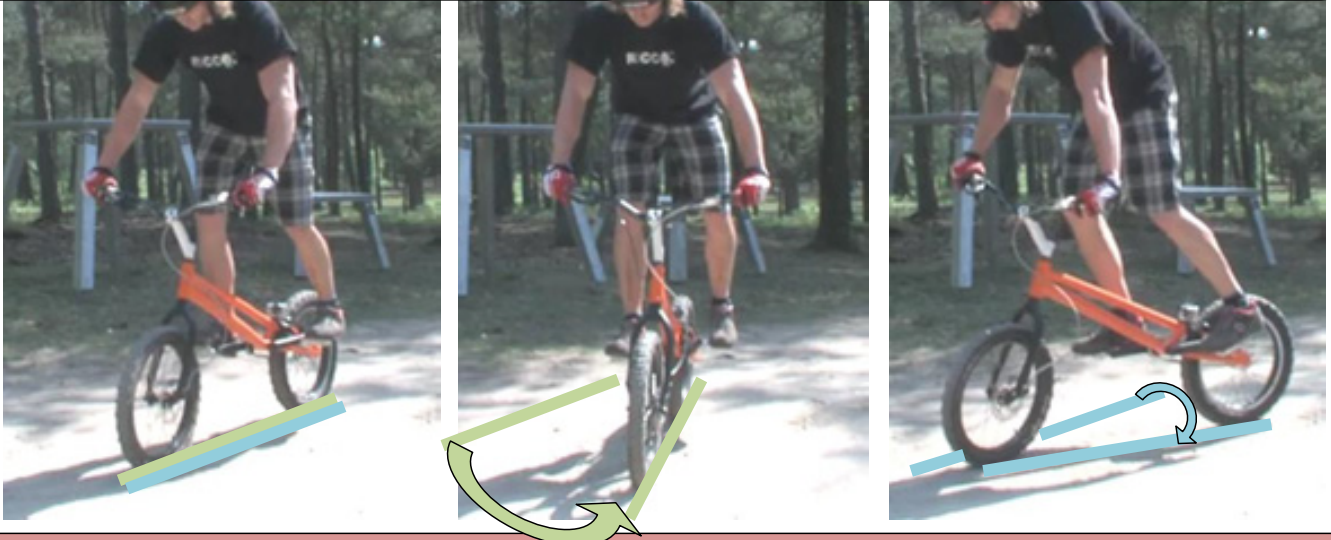


Probeer eerst in deze **basishouding** kortstondig in evenwicht te blijven.
Op de volgende taakkaarten leer je hoppen met één en met twee wielen.

Hoppen met één wiel

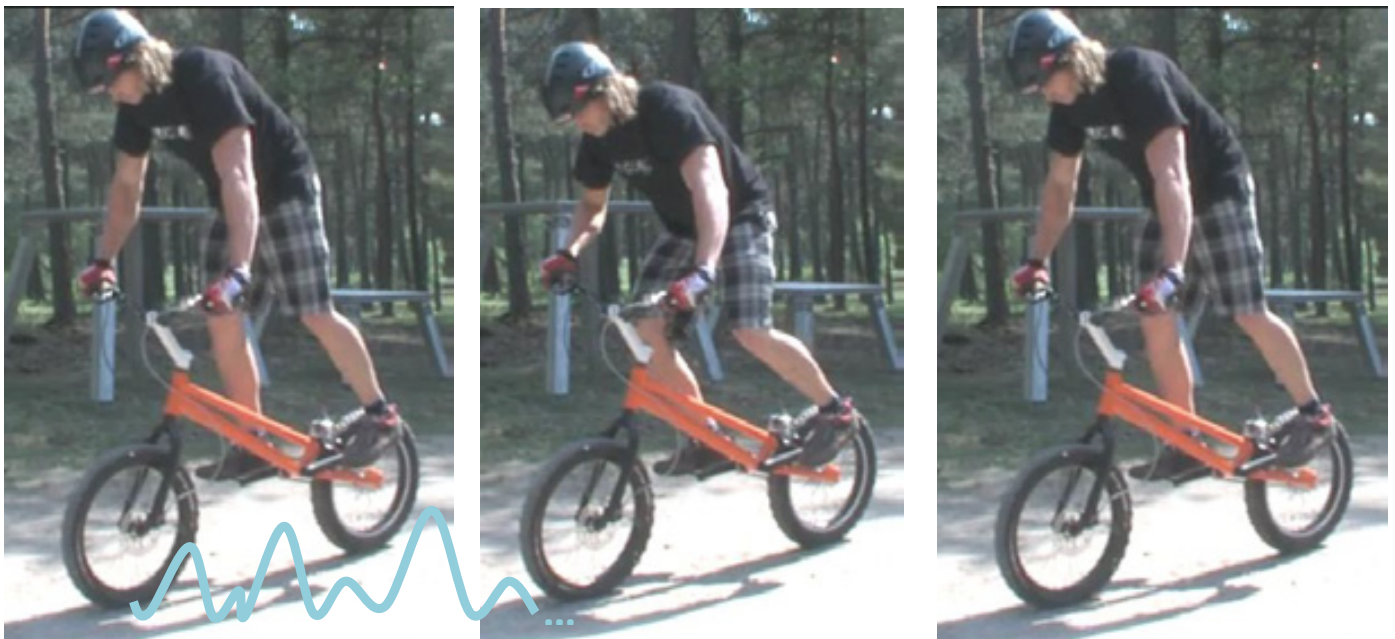
Voorwiel verplaatsen - Je duwt je af van het stuur en trekt het stuur vervolgens naar je toe. Het voorwiel komt van de grond. Door je gewicht zijwaarts en naar achteren te verplaatsen kan je het voorwiel naar links of rechts verplaatsen.

Achterwiel verplaatsen - Door je gewicht naar voren en de trappers naar achteren te duwen trek je het achterwiel op. Met je benen duw je vervolgens de fiets naar links of naar rechts om je achterwiel te verplaatsen.



Je kan hoppen met het voorwiel en achterwiel ritmisch afwisselen om je evenwicht te houden.

Hoppen met twee wielen



Ter plaatse hoppen - Zet met je benen en armen tegelijkertijd af zodat je op en neer hopt met beide wielen. Het is belangrijk dat je vervolgens het evenwicht terug vindt.

Maak kleine sprongetjes zodat je de controle behoudt. Het hoppen dient om de balans te houden!!

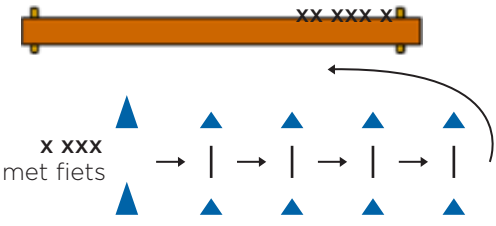
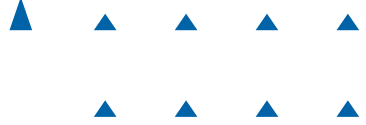
Zijwaarts hoppen met twee wielen

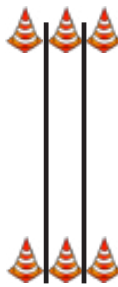
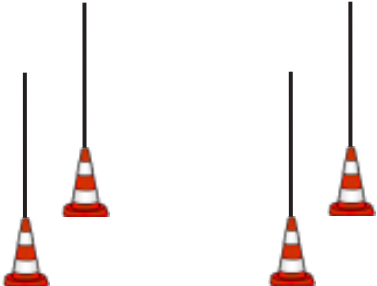


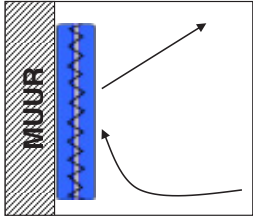
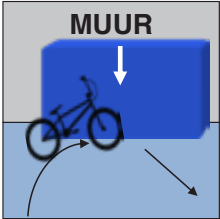
Naar rechts hoppen - laat de fiets eerst naar links bewegen en je lichaam naar rechts. Daarna zet je af naar rechts.

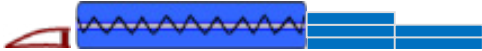
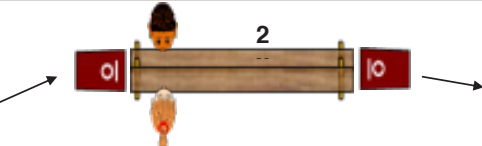
Naar links hoppen - laat de fiets eerst naar rechts bewegen en je lichaam naar links. Daarna zet je af naar links.

Start met kleine sprongetjes zodat je de controle behoudt. Het gaat immers over balans!

DOELSTELLING	UITLEG	ORGANISATIE
- Leren balanceren aan de hand van de trackstand en het hoppen. - Leerlingen weten dat trial biken over balans en rijvaardigheid gaat eerder dan om snelheid.	De trackstand en het hoppen zijn manieren om in stilstand te balanceren. De aandachtspunten van deze vaardigheden vind je op de kijkwijzers. Je kan de aandachtspunten uitleggen ofwel de leerlingen zelf in kleine groepjes laten werken met de kijkwijzers. A. Instructie trackstand door de leerkracht De leerkracht geeft eerst de instructie met de aandachtspunten. Daarna is het de bedoeling dat de leerlingen aan de grote kegels starten en aan de kleine kegels telkens een trackstand proberen uit te voeren. De leerlingen met een fiets doen de oefening en keren vervolgens terug om hun fiets door te geven. De leerlingen zonder fiets wachten aan de kant tot er een fiets vrij komt. B. Instructie hoppen door de leerkracht Alle leerlingen staan verspreid over de zaal. Zorg dat elke leerling voldoende plaats heeft om wat rond te hoppen (voor-achter, links-rechts). De leerkracht doet de opdracht voor en vermeld de aandachtspunten waarna de leerlingen de tijd krijgen om het na te doen. Na één (of enkele opdrachten) wisselen de leerlingen zodat elke leerling de opdracht eens kan uitvoeren. C. Begeleide zelfstudie aan de hand van kijkwijzers Verdeel de klas in koppels (of trio's) en verspreid de kijkwijzers over de zaal (aan de muur of gewoon op de grond aan een kegel). De leerling zonder fiets leest de aandachtspunten voor en de andere probeert dit uit te voeren. De lezer kan de uitvoerder dan observeren en tips geven, indien nodig. Of beslissen om naar de volgende opdracht over te gaan. De leerkracht observeert en helpt of geeft feedback waar nodig.	Instructie van trackstand en hoppen. Nadien inoefenen in kleine groepen aan de hand van kijkwijzers. TRACKSTAND  HOPPEN ln zonder fiets <pre> x x x x x x --- x x x x </pre> ln met fiets <pre> x x x x </pre> ln met fiets lkr Kijkwijzers 'Trackstand'  Kijkwijzer 'Hoppen basishouding' + 'Hoppen op één wiel'  Kijkwijzer 'Hoppen op twee wielen' + 'Zijwaarts hoppen' 

DOELSTELLING	UITLEG	ORGANISATIE
• Succesvol een kort parcours afleggen.	Na het aanleren van de basisvaardigheden om te balanceren kunnen de leerlingen een eerste parcours afleggen. 1. Hoppen: • Gewoon overrijden, indien mogelijk voorwiel opheffen bij het overrijden. • Voorwiel opheffen tot over de palen. Indien mogelijk ook achterwiel opheffen bij het overrijden. Progressie: • Zowel voorwiel als achterwiel opheffen bij het overrijden. • Palen wat verder uiteen zetten en er al hoppend met twee wielen tegelijkertijd wiel voor wiel over hoppen. Aandachtspunten: voorwiel opheffen door je af te duwen aan je stuur en dan het stuur naar je toetrekken. Achterwiel opheffen door je gewicht naar voor en je trappers naar achter te duwen. Als je zowel voor- als achterwiel wil opheffen moet je het voorgaande vlot kunnen uitvoeren en zo in een juiste timing de palen overbruggen met een klein sprongetje. 2. Trackstand: • Probeer af te remmen en zo traag mogelijk door de palen heen te rijden. • Probeer vervolgens af te remmen en minstens 1 à 2 seconden in trackstand stil te staan. Progressie: • Probeer minstens 5 seconden in trackstand stil te staan. • Probeer zo lang mogelijk in trackstand te staan. Aandachtspunten: voor de trackstand langzaam rijden en afremmen tot je stilstaat. Draai vervolgens het stuur 45° naar links of rechts. Om in evenwicht te blijven rol je naar voor of naar achter. Dit doe je door de voorste pedaal naar omlaag te drukken of de pedaaldruk te verminderen en het stuur naar je toe te trekken.	Hoppen:   Trackstand:  

DOELSTELLING	UITLEG	ORGANISATIE
	3. Leunen: • Traag rijden naar de mat toe en even leunen met het voorwiel tegen de mat. • Idem, maar nu trachten langer te leunen tegen de mat. Progressie: • Traag rijden naar de mat toe en als je evenwijdig ermee staat, een trackstand uitvoeren vlak naast de mat.  • Traag rijden naar de mat toe en als je evenwijdig ermee staat, je achterwiel hoppen naar de mat toe en dan leunen met je achterwiel tegen de mat in plaats van met je voorwiel.  Aandachtspunten: langzaam naar de mat rijden tot je bijna stil staat met je voorwiel dicht bij de mat. Verplaats je gewicht naar de mat toe en leun met je voorwiel tegen de mat. Blijf zo lang mogelijk staan: schouder of handen mogen niet tegen de muur komen. Terug ver trekken doe je door je gewicht boven de fiets te brengen en eventueel naar de andere kant te hellen.	Leunen:   

DOELSTELLING	UITLEG	ORGANISATIE
	4. Dikke mat: - Dikke mat oprijden langs de trappen van het matje. Hef hierbij je voorwiel lichtjes op - Afrijden via de springplank of ernaast. Progressie: - Dunne matjes verder uiteen leggen, zo kan je van het ene matje naar de andere en over de ruimte tussenin rijden of springen. - Moeilijker wordt om ineens de dikke valmat op rijden zonder dunne matjes. Voorwiel opheffen en zo de fiets op mat liften. Je kan de mat ook opspringen en afspringen. Aandachtspunten: gebruik de vaardigheden die je hebt geleerd bij het 'hoppen'. 5. Balanceren: - Neem een korte aanloop en rijd op en over de banken. - Eerst met helpers, erna probeer je zonder. - Afrijden doen we langs de andere plank. Progressie: - Neem een korte aanloop en rijd op en over de banken, probeer dit echter te traag te doen en je pedalen stilhouden. Evenwicht is nu zeer belangrijk. Je kan ook kort stoppen en weer doorrijden. - Idem, maar afspringen via de zijkant met het achterwiel eerst of met 2 wielen tegelijkertijd. Aandachtspunten: evenwicht is hier zeer belangrijk. Als de snelheid hoger is, is het gemakkelijker, vertragen is uitdagender. Gebruik de vaardigheden die je hebt geleerd bij 'hoppen'. 6. Drempel: 2 groepen maken: over de hindernis rijden. Wisselen van groep. Progressie: Gebruik de middelste route (over de bank). Aandachtspunten: tracht je voorwiel lichtjes op te heffen en weer tijdig neer te zetten. Gebruik de vaardigheden die je hebt geleerd bij 'hoppen'.	Dikke mat:   Balanceren:   Drempel: verdelen over de 2 parcours: Parcours 1  Parcours 2  