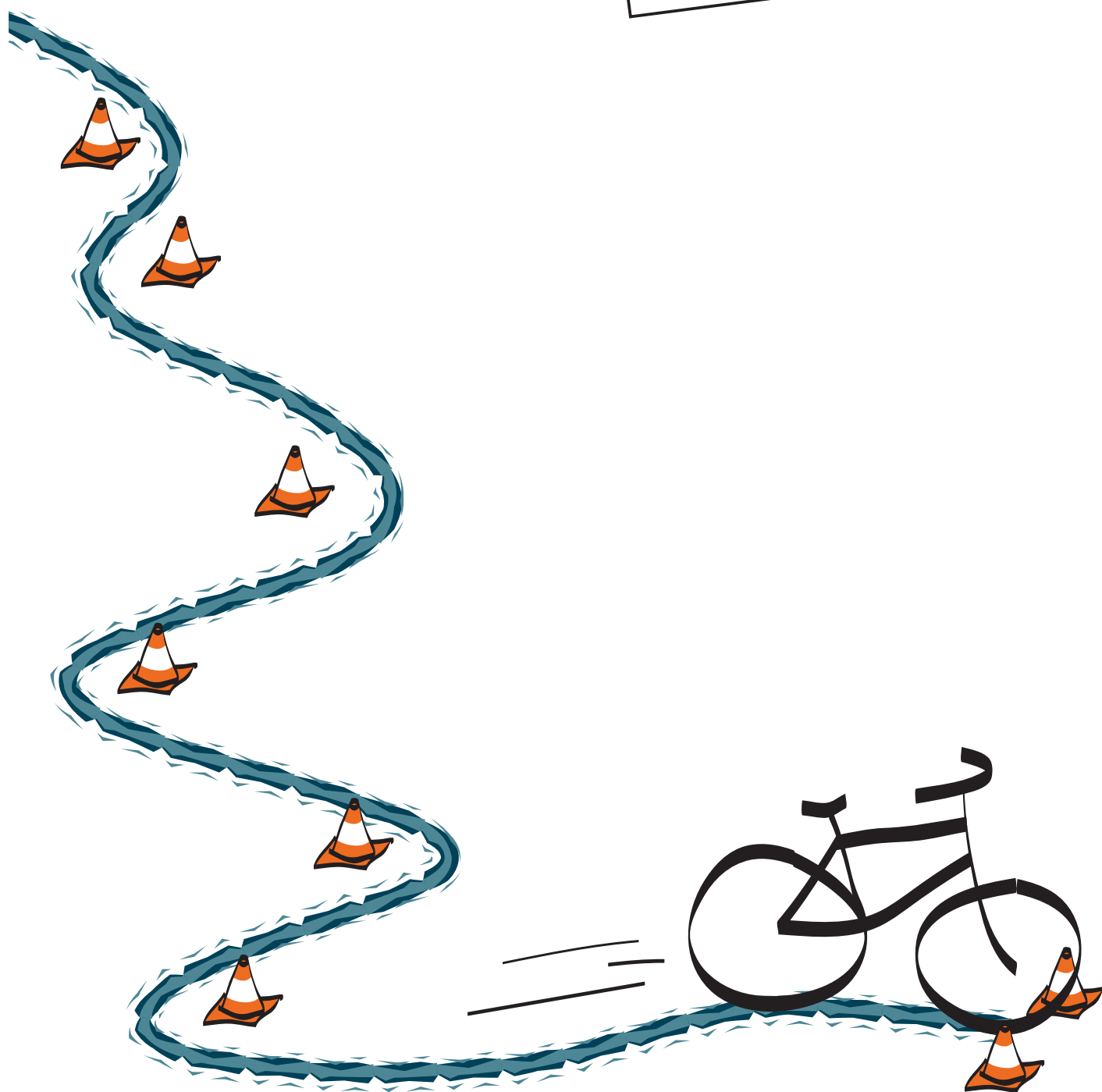


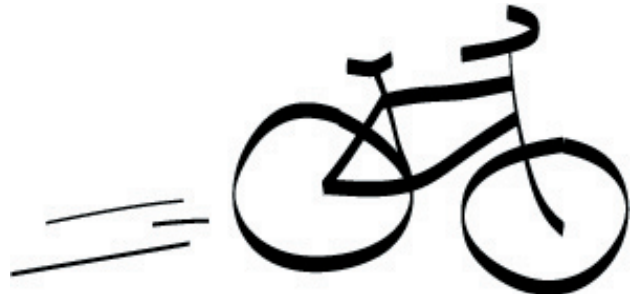
FIETSPARCOURS

EEN SPANNENDE MANIER OM GOED EN VEILIG TE LEREN FIETSEN

HANDLEIDING



INLEIDING



Nederland promoot zich graag als een fietsland. Fietsen is een culturele vaardigheid. Maar wie leert de kinderen fietsen. De ouders? De school? Ouders brengen vaak hun kinderen naar school. Deze achterbankkinderen zien het verkeer vanuit de auto. Ouders die met hun kinderen oefenen op de fiets in het drukke verkeer worden zeldzamer. Bij fietsongelukken waarbij kinderen betrokken zijn speelt vaak fietsvaardigheid een rol.

Kinderen die deelnemen aan het fietsparcours krijgen meer vertrouwen en zicht op hun fietsvaardigheid. Een vaardigheid die geoefend moet worden. Hier ligt ook een taak voor de school. Dit Fietsparcours Light weegt 24 kg. Het materiaal zit in een lichtgewicht golfkoffer op wieltjes en is gemakkelijk mee te nemen. Het is bedoeld voor kinderen tussen de 8 en 12 jaar.

VOORBEREIDING

Veilige fiets

Kinderen fietsen het parcours meestal op een eigen fiets. Hebben ze geen eigen fiets, dan kunnen ze er vaak wel een lenen. Het is raadzaam van tevoren de fietsen te keuren. Bij deze keuring is het vooral belangrijk te controleren of de remmen goed functioneren en of het stuur goed vast zit. Let ook op de bandenspanning. De meeste fietsbanden hebben een te lage spanning. Dat maakt het fietsen zwaarder en moeilijker. Belangrijk is ook of de fiets goed afgesteld is op de lengte van het kind. Een te grote of te kleine fiets maakt het afleggen van het parcours onnodig moeilijk. Een vuistregel om te kijken of een fiets goed is afgesteld bij de lengte van het kind is: kan het kind zittend op het zadel met zijn voorvoet aan de grond komen. Soms helpt het om het zadel lager of hoger te zetten. Zorg voor een steeksleutel of inbussleutel. Van te voren de fietsen controleren met ouders of conciërge is een voorwaarde voor dit parcours. De wijkagent wil vaak wel meedoen met de fietskeuring. Wilt u een uitgebreide fietskeuring doen dan kunt u bij 3VO fietskeuringsartsen bestellen. (www.3VO.nl).

Ouders

Het is heel prettig om 4 ouders, verkeersouders, verkeersbrigadiers, of andere ouders te vragen om te helpen bij het opzetten en opruimen van het parcours. Ook kunnen ouders assisteren bij de verschillende onderdelen van het parcours. Bij de onderdelen: start, het rondje fietsen, linksaf slaan en bij de planken zijn assistent-instructeurs gewenst. Voor die ouders zitten in de kist fluorescerende vestjes. De vestjes maken de kinderen duidelijk dat die ouders bij het circuit horen. Als er geen ouders beschikbaar zijn, willen een conciërge en kinderen van groep acht wel eens een oplossing zijn. Zorg voor voldoende tijd om de assistent-instructeurs te vertellen wat er van ze verwacht wordt.



UITVOERING

Ruimte

U heeft een ruimte nodig van ongeveer 20 bij 40 meter. Vaak is een speelplaats hiervoor geschikt. Als er objecten in de weg staan die niet verplaatsbaar zijn, kunt u improviseren en de onderdelen van het fietsparcours in een andere volgorde neerzetten.

Opzetten parcours

Het opzetten van het parcours door 4 ouders aan de hand van het opstelschema duurt ongeveer 15 minuten. Het opruimen duurt als kinderen helpen ongeveer 10 minuten.

Leeftijd kinderen

Het parcours is geschikt voor kinderen vanaf zeven jaar. De meeste kinderen zijn dan 'stuurvast' en kunnen meerdere handelingen tegelijk verrichten. Kinderen aan het eind van groep 7 zouden na enige oefening het parcours foutloos moeten kunnen afleggen.

Vaardigheden

Er komen een aantal vaardigheden aan de orde in dit parcours:

- Wegrijden, inclusief omkijken
- Linksaf slaan
- Met één hand een rondje rijden
- Rijden over een smalle strook
- Over een smal profiel een 'acht' rijden
- Slalom rijden
- Noodstop maken

Fietsparcours op meerdere manieren te gebruiken

Een groep van 12 tot 15 kinderen kan ongeveer 45 minuten intensief met het gehele parcours bezig zijn. Langer oefenen op het fietsparcours is niet effectief. Wilt u de het fietsparcours gebruiken om kinderen te leren fietsen, kunt u 1 of 2 vaardigheden per les oefenen. U zet dan een gedeelte van het fietsparcours op. Een rondje fietsen met één hand is goed te combineren met linksaf slaan. Scherpe bochten maken leer je met slalom en de 8 fietsen. Opstappen, over een smalle plank rijden en stoppen is ook goede combinatie.

Oefenen en beoordelen

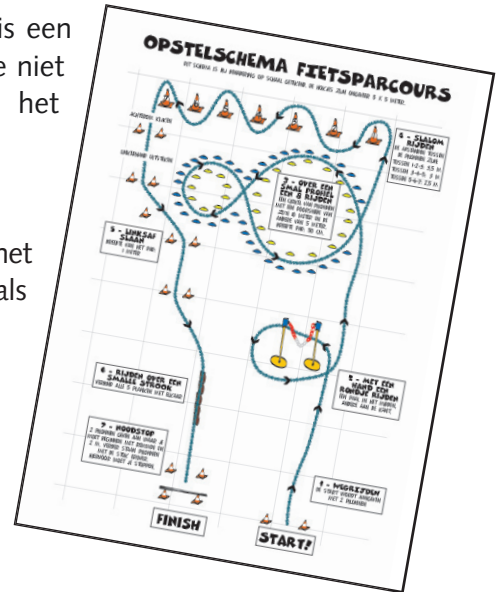
Het gaat in dit fietsparcours vooral om het oefenen. Het is natuurlijk mogelijk om per kind te beoordelen of elke oefening foutloos is verlopen. Ook kunt u voor leerlingen die het foutloos doen een wedstrijd element invoeren. Het parcours foutloos rijden onder de 1 minuut is mogelijk.

Start van het parcours

De kinderen pakken hun fiets en stellen zich op in een rij bij de start. Stel ze zo op dat ze het parcours goed kunnen overzien.

Vertellen en voordoen

Het parcours staat klaar. De kinderen hebben hun fietsen gepakt. De fietsen zijn van te voren gekeurd en veilig bevonden. U noemt de verschillende onderdelen van het parcours en legt uit wat er gedaan moet worden. De start, het rondje, de acht, de slalom, linksaf slaan, fietsen over een smalle plank en de noodstop. Daarna fietst u het circuit voor en laat u een kind het parcours fietsen. De kinderen hebben nu een mentaal plaatje van wat ze moeten doen. Het is slim om de leerling die het voor gedaan heeft als eerste te laten beginnen. De kinderen kunnen dan het voorbeeld volgen. Als het eerste kind 'de acht' heeft gereden, kan het volgende kind starten. Op het circuit zijn 4 kinderen tegelijk aan het oefenen. Na de eerste ronde kunt u vertellen wat u is opgevallen en reikt u verbeterpunten aan. De tweede ronde gaat een stuk beter.



EEN RONDLEIDING LANGS HET FIETSPARCOURS

1 - START! WEGRIJDEN, INCLUSIEF OMKIJKEN

De fietser kijkt eerst achterom of hij wel weg kan fietsen of er geen verkeer aan komt. Dit is een belangrijk automatisme wat er in geslepen moet worden. Kijkt een kind niet om bij het wegrijden, geldt dat als valse start; terug, omkijken en wegfietsen.

Er zijn globaal twee manieren om weg te rijden. Beide manieren kunnen geoefend worden.

1. Uit stilstand. De fietser zit op het zadel. De trapper rechts of links staat hoog. Eén voet aan de grond. De fietser komt uit het zadel en brengt zijn gewicht op de trapper. De trapper gaat naar beneden en de fiets komt in beweging. De fietser gaat weer zitten en controleert het evenwicht van de fiets en gaat door met de trapbeweging.
2. De fietser brengt de fiets steppend in beweging. Eén voet op het pedaal en de andere voet stept. Als de fiets voldoende snelheid heeft wordt bij fietsen met een stang, het been, waarmee gestept is over het zadel gegooid. De fietser gaat zitten en zet de voet op het pedaal. Bij fietsen zonder stang wordt het been voor het zadel langs naar het pedaal gebracht en gaat de fietser op het zadel zitten.



De kinderen hebben waarschijnlijk al een voorkeur voor een manier van wegrijden. Toch is het goed om beide manieren aan te leren. Manier 2, fiets steppend in beweging brengen, vraagt wat meer ruimte bij het wegrijden en die is er vaak niet in het drukke verkeer.

2 - MET ÉÉN HAND EEN RONDJE RIJDEN

Dit is een vaardigheid die je moet beheersen om linksaf of rechtsaf bij een kruising of splitsing af te slaan. Ook oefen je in het meerdere handelingen te gelijktijd. Met één hand aan het stuur aanrijden op de paal met het bekertje, afstand inschatten, bekertje pakken en met één hand een rondje rijden. Opletten dat de ketting niet te strak of te slap hangt. Aanrijden op de paal en het bekertje terugzetten.

In moeilijkheidsgraad oplopend zijn hier vier varianten te onderscheiden:



1. Voor ongeoefende en weinig stuurvaste fietsers. Fiets het rondje.
2. Fiets het rondje en probeer af en toe met één hand te fietsen.
3. De instructeur geeft het bekertje aan, na het rondje neemt hij het bekertje weer van het kind aan.
4. Het kind pakt het bekertje zelfstandig en fietst het rondje en plaatst het bekertje terug.

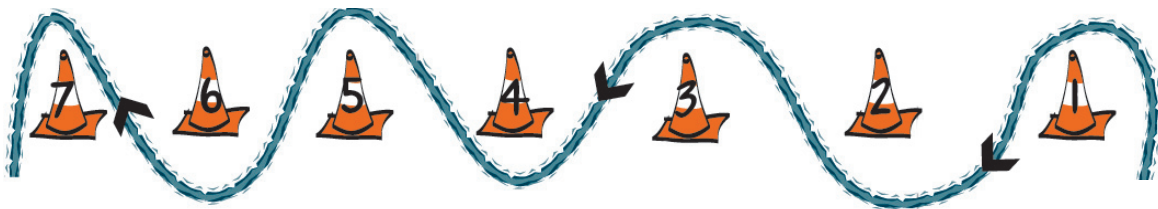
3 - OVER EEN SMAL PROFIEL EEN 'ACHT' RIJDEN

Hier is het belangrijk dat de fietser zijn snelheid afstemt op de bochten in de acht. Het profiel is maar 50 cm. Het eerste rondje van de acht is wat groter dan het tweede rondje. Hier kan iets harder gefietst worden dan in het tweede rondje. Kinderen moeten al fietsend in het eerste rondje anticiperen op het kleinere rondje en hun snelheid terug brengen. Kinderen schieten vaak uit de bocht. Bij de evaluatie van de eerste ronde kunt u hier op terug komen.

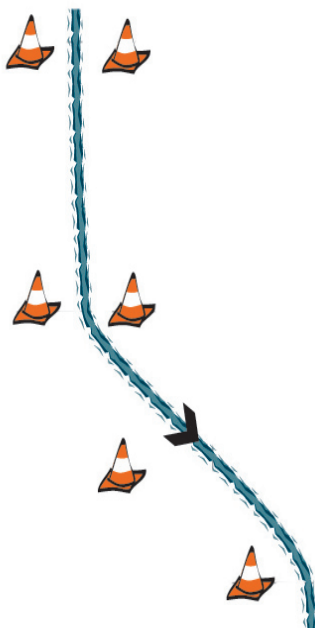


4 - SLALOM RIJDEN

Ontwijken van objecten is een vaardigheid die je in het verkeer vaak gebruikt. Hierbij speelt niet alleen de stuurvaardigheid een rol, maar ook vooral het lichaam. Als je soepel en ontspannen je lichaam van rechts naar links kan gooien, gaat de slalom een stuk makkelijker.



De afstanden tussen de pylonnen variëren. In het begin staan ze 3,5 meter uit elkaar en aan het eind 2,5 meter. Van makkelijk naar moeilijk dus. De moeilijkheidsgraad van deze slalom is groter of kleiner te maken door de afstanden tussen de palen kleiner dan wel groter te maken.



5 - LINKSAF SLAAN

Dit is één van de moeilijkste handelingen voor een fietser in het verkeer. Je moet omkijken, snelheid van het verkeer achter je inschatten, de snelheid van het verkeer voor je inschatten, je hand uitsteken en met één hand een mooie ruime bocht naar links maken. Zodra de fietser de eerste kegels gepasseerd is, kijkt hij om naar de instructeur. Die steekt een aantal vingers op en het kind roept duidelijk het aantal vingers. Vervolgens steekt het kind zijn linker hand uit en maakt een mooie bocht naar links. Linkerhand uitsteken betekent; gestrekte arm, hand ter hoogte van de schouder.

Kinderen vinden dit een moeilijke oefening. Ze vergeten soms om te kijken, soms vergeten ze hun hand uit te steken. Ook komt het voor dat ze de bocht uit vliegen.

Deze oefening moet meer geoefend worden dan de andere onderdelen.

6 - RIJDEN OVER EEN SMALLE STROOK

Rijden met je fiets als de ruimte beperkt is, is een belangrijke vaardigheid. De fiets is een evenwichts-instrument, dat voortdurend al rijdend in evenwicht gehouden moet worden. Een fiets zwalkt een beetje en heeft gewoonlijk 30 tot 50 cm ruimte nodig om zich voort te bewegen. De plank is maar 20 cm breed. Een uitdaging dus. De fietser die al fietsend zich fixeert op de plank, gaat er vaak af. Het devies van de Nederlandse Wielerbond uit 1898 is hier van toepassing; "*doortrappen en recht vooruit kijken*". Kinderen die van de plank afraken willen automatisch er weer op fietsen. Dit kan leiden tot valpartijen. Een instructeur, die hier op bedacht is, kan de kinderen bijtijds opvangen.

7 - NOODSTOP MAKEN

De kinderen hebben vaart gemaakt over de plank. Na de plank staan twee pylonen met daarover een staaf. Het is de bedoeling dat ze vol in de remmen gaan en de staaf niet van de pylonen afrijden. De kinderen moeten binnen twee meter tot stilstand zien te komen. U kunt de moeilijkheidsgraad van de noodstop groter of kleiner maken door de afstand van de remweg groter of kleiner te maken. Of de kinderen opdragen om 10 cm voor de staaf te stoppen.



SLOTOPMERKING

Na afloop van het oefenen op dit fietsparcours kunnen de opgedane vaardigheden aanknopingspunten zijn in de verkeersles. Geef als fietser duidelijk aan wat je gaat doen, bijvoorbeeld, omkijken en je hand uitsteken. De afgelopen jaren heb ik met heel veel plezier kinderen laten oefenen met dit fietsparcours. De kinderen vonden het uitdagend en leerzaam. Voortbouwend op materiaal dat er al was, bijvoorbeeld, de brochures, leren fietsen, van de Fietzersbond en Trapvaardig van de ANWB, is dit parcours in de praktijk ontwikkeld en getoetst. Om dit leermiddel verder te ontwikkelen zijn suggesties meer dan welkom. U kunt mij mailen op: kramer@blink-advies.nl, telefoonnummer: 06-51187703.

Mario Kramer

BEOORDELINGLIJST FIETSPARCOURS

Naam Kind:

Groep:

School:

Datum:

Vaardigheden Fietsparcours:

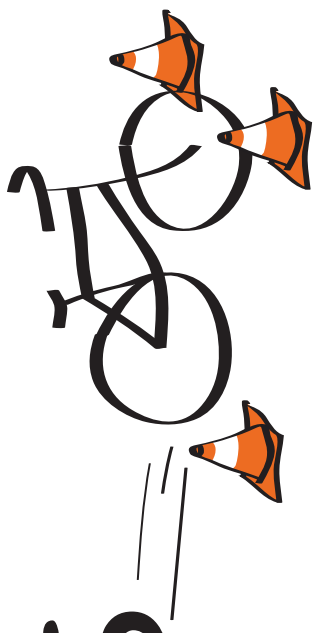
	Goed	Fout
1 - Wegrijden, inclusief omkijken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 - Met één hand een rondje rijden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 - Over een smal profiel een 'acht' rijden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 - Slalom rijden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 - Linksaf slaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 - Rijden over een smalle strook	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 - Noodstop maken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



CERTIFICAT



FIETSPARCOURS

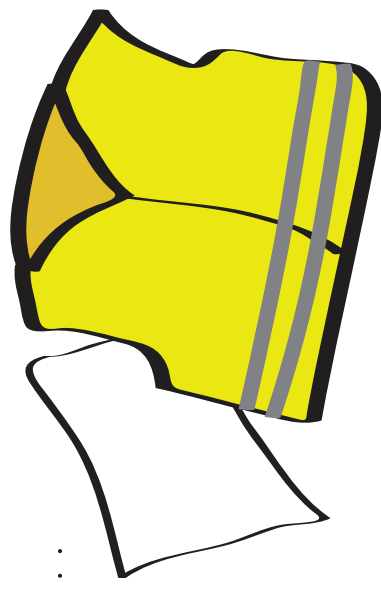


UITGEREIKT AAN:

VOOR HET MET GOED GEVOLG AFLEGGEN VAN HET FIETSPARCOURS

DATUM:

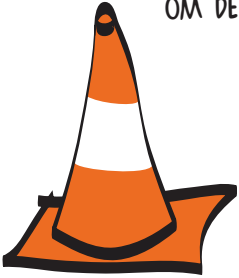
HANDTEKENING:



MATERIAALLIJST FIETSPARCOURS

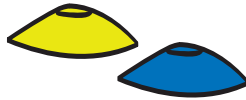
7 GROTE PILONNEN

OM DE SLALOM AAN TE GEVEN



60 SCHOTELTJES IN 2 KLEUREN

OM HET PARCOURS UIT TE ZETTEN VAN 'OVER EEN SMAAL PROFIEL EEN ACHT RIJDEN'

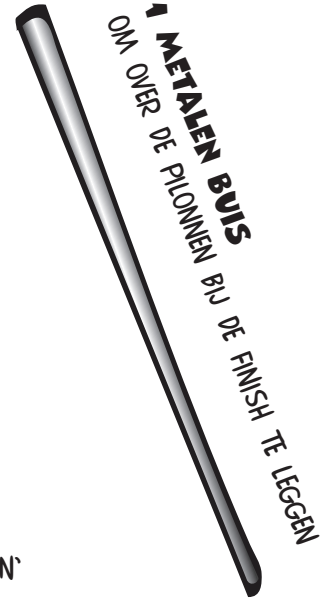


15 KLEINE PILONNEN

2 OM DE START AAN TE GEVEN

4 OM DE NOODSTOP AAN TE GEVEN

9 LANGS HET PARCOURS LINKSAF SLAAN



1 METALEN BUIS
OM OVER DE PILONNEN BIJ DE FINISH TE LEGGEN

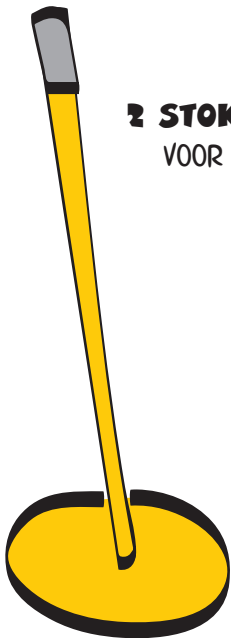
1 KETTING MET TWEE BEKERTJE

PARCOURS 'MET EÉN HAND EEN RONDJE RIJDEN'



2 STOKKEN OP PLATEAU

VOOR HET PARCOURS 'MET EÉN HAND EEN RONDJE RIJDEN'



5 PLANKEN VAN BERKENTRIplex MET VERBINDINGS STUKJES

ALLE VIJF VERBONDEN VOOR HET 'RIJDEN OVER EEN SMALLE STROOK'

4 FLUORESCERENDE VESTJES EN DEZE MATERIAALLIJST

VOOR DE BEGELEIDERS



OPSTELSCHEMA FIETSPARCOURS

DIT SCHEMA IS BIJ BENADERING OP SCHAAL GETEKEND. DE HOKJES ZIJN ONGEVEER 5 X 5 METER.

