

FICHE  
Hoe leer ik een kind fietsen?

Deze fiche is bedoeld als individueel leertraject voor leerlingen die niet zelfstandig kunnen vertrekken.

**Voor welke kinderen is deze les bedoeld?**

* tussen de zes en de twaalf jaar
* onwennig met de fiets
* vinden fietsen niet leuk of zijn bang om te fietsen

**Wat zou het kind reeds moeten kunnen?**

* de onderdelen van de fiets benoemen
* de fiets op de staander zetten

**Wat moet het kind leren?**

* met de fiets aan de hand stappen
* opstappen en vertrekken
* zelfstandig fietsen
* rechtdoor rijden
* slalommen
* evenwicht houden/traag rijden
* stoppen en afstappen

2

**Wat heb je nodig?**

* een veilige aangepaste fiets
* een fietshelm
* een fluohesje
* zes kegels
* een hoepel

**Waar kan je best oefenen?**

* een strook van 30 meter met een breedte van minstens 6 meter om uit te wijken (basketbalveld)
* een lichte schuine helling in de buurt is handig om evenwicht te leren houden

**Met de fiets aan de hand stappen**

**Wat moet het kind kunnen:**

* vlot wandelen met de fiets langs beide kanten

zonder dat de pedalen de benen raken

* rond de fiets kunnen stappen zonder dat de fiets valt
* korte en lange bochten nemen
* snel en traag wandelen
* een fiets in evenwicht houden

**Wat moet het kind kennen:**

* bochten met de fiets nemen gaat makkelijker door de fiets te laten leunen en een klein beetje te sturen

**Instructie:**

* sta naast je fiets
* houd het stuur met 2 handen vast
* wandel rechtdoor en kijk vooruit
* wandel met grote bochten
* gebruik je remmen een keer tijdens het wandelen
* houd de fiets met 1 hand vast
* stap rond de fiets terwijl de fiets blijft staan

**Aandachtspunten:**

* vooruit kijken tijdens het wandelen

3



**Opstappen (zitten op het zadel en lopen met de fiets)**

**Wat moet het kind kunnen:**

* zitten op het zadel
* vooruit kijken tijdens het loopfietsen
* bochten nemen tijdens het loopfietsen door te leunen
* ****remmen tijdens het loopfietsen
* variëren tussen afwisselend/gelijktijdig met 2 benen loopfietsen
* voeten optillen en kunnen blijven bollen

**Wat moet het kind kennen:**

* verschil tussen zitten op de fiets en staan met de fiets tussen de benen
* evenwichtsgevoel door te zitten rechte rug houden, vooruit te kijken

**Instructie:**

* stap op de fiets en zit op je zadel
* zet je voeten uit elkaar
* duw je met je voeten af van de grond
* ga vooruit met grote passen
* rem en stop voor de begeleider
* afwisselende voeten, voeten samen, voeten optillen, …

**Aandachtspunten:**

* de voeten moeten vlot de grond kunnen raken

4

**Vertrekken (pedalen voelen)**

**Wat moet het kind kunnen:**

* zich voortbewegen met 1 voet op de pedaal
* de andere voet bijbrengen en op de andere pedaal zetten
* zittend op de fiets overgaan van wandelen naar trappen

**Wat moet het kind kennen:**

* de positie van de trappers
* op een zelfstandige manier vertrekken

**Instructie:**

* duw jezelf voort met 1 voet op de pedaal met grote passen
* probeer met je andere voet de pedaal aan te tikken
* probeer je andere voet op de pedaal te zetten
* wissel af van voet, linkervoet op de pedaal en met rechts afduwen van de grond

(en omgekeerd)

**Aandachtspunten:**

* 1 voet staat vast op lage pedaal, andere voet kan vrij bewegen
* naar voor blijven kijken tijdens deze oefening

5

**Rechtdoor rijden (starten en rijden)**

**Wat moet het kind kunnen:**

* zelfstandig starten
* evenwicht houden tijdens het trappen

**Wat moet het kind kennen:**

* zich afzetten met 2 benen
* starten met de hoge trapper en de voet op de grond

**Instructie: correct starten met fietsen**

* zet 1 voet op je hoge pedaal en de andere op de grond
* duw je met 2 benen af en begin te trappen
* probeer op een rechte lijn te fietsen

**Aandachtspunten:**

* help het kind door zacht te duwen tussen de schouderbladen
* gebruik je andere hand voor valbeveiliging maar los van het kind
* geef het kind een richtpunt om naar toe te fietsen

6

**Slalommen**

**Wat moet het kind kunnen:**

* baaninschatting maken van de bochten
* gewicht leren verplaatsen en stuurgebruik
* rond 2 kegels in de vorm van een acht fietsen
* eenvoudige slalom fietsen

**Wat moet het kind kennen:**

* evenwichtspunt van eigen gewicht op de fiets
* kijken naar de gewenste richting

**Instructie: bochten nemen door te leunen**

* kijk naar de kegel en probeer een bocht te nemen rond de kegel
* oefen verschillende soorten bochten op allerlei manieren
* oefen dit in de beide richtingen

**Aandachtspunten:**

* geef steeds een richtpunt
* laat de kinderen naast dit punt fietsen vooraleer de bocht te nemen
* een beetje leunen is belangrijker dan sturen
* teken de baan op de grond met krijt

7



**Evenwicht houden/traag rijden**

**Wat moet het kind kunnen:**

* remmen gebruiken om fietstempo aan te passen
* traag fietsen

**Wat moet het kind kennen:**

* verschil tussen voorrem en achterrem
* belang van gecontroleerd fietsen

**Instructie: remmen gebruiken om te vertragen**

* gebruik je remmen om te stoppen maar ook om te vertragen
* probeer in verschillende tempo’s te rijden en deze af te wisselen

(snel / rustig / traag / heel traag)

**Aandachtspunten:**

* eerst zacht knijpen in je remmen en dan harder (zoals je een sinaasappel uitperst)

8



**Stoppen en afstappen**

**Wat moet het kind kunnen:**

* gericht remmen met de fiets

**Wat moet het kind kennen:**

* verschil tussen voorrem en achterrem
* remafstand aanvoelen bij verschillende snelheden

**Instructie:**

* fiets naar de hoepel
* gebruik je 2 remmen
* zet je voet in de hoepel
* stap van je fiets af
* zet je fiets op de staander
* doe dit op traag / rustig / snel tempo

**Aandachtspunten:**

* voeten blijven op de pedalen tot stilstand

9

Contactgegevens

Onderwijsnetwerk Antwerpen

website: [www.onderwijsnetwerkantwerpen.be/fietsenverkeersondersteuning](http://www.onderwijsnetwerkantwerpen.be/fietsenverkeersondersteuning)

tel: 03/338 33 40

e-mail: [klasopstap@stad.antwerpen.be](mailto:klasopstap@stad.antwerpen.be)