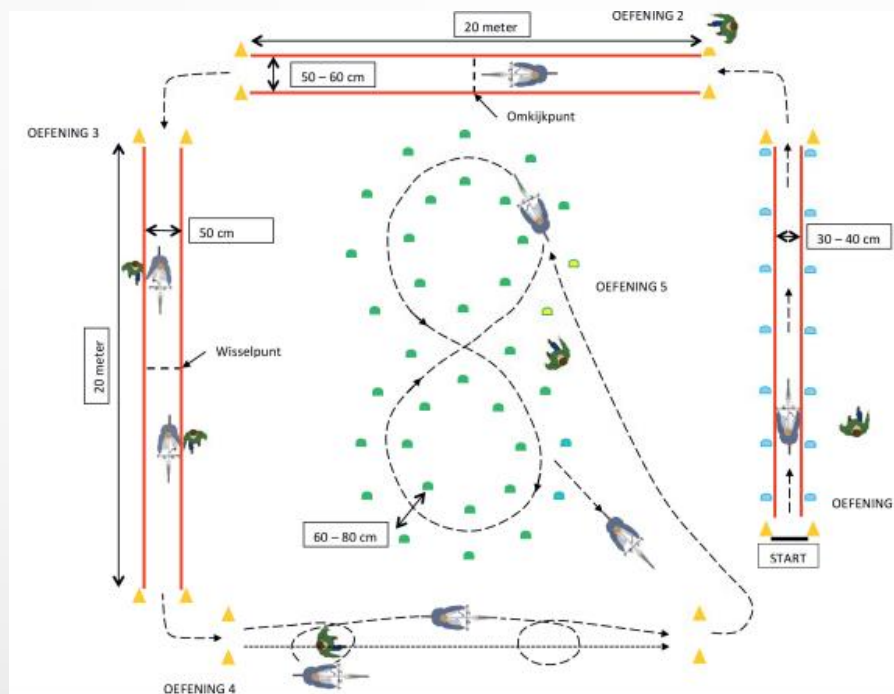


“Het fietsbehendigheidsparcours”

Fietsrijvaardigheden

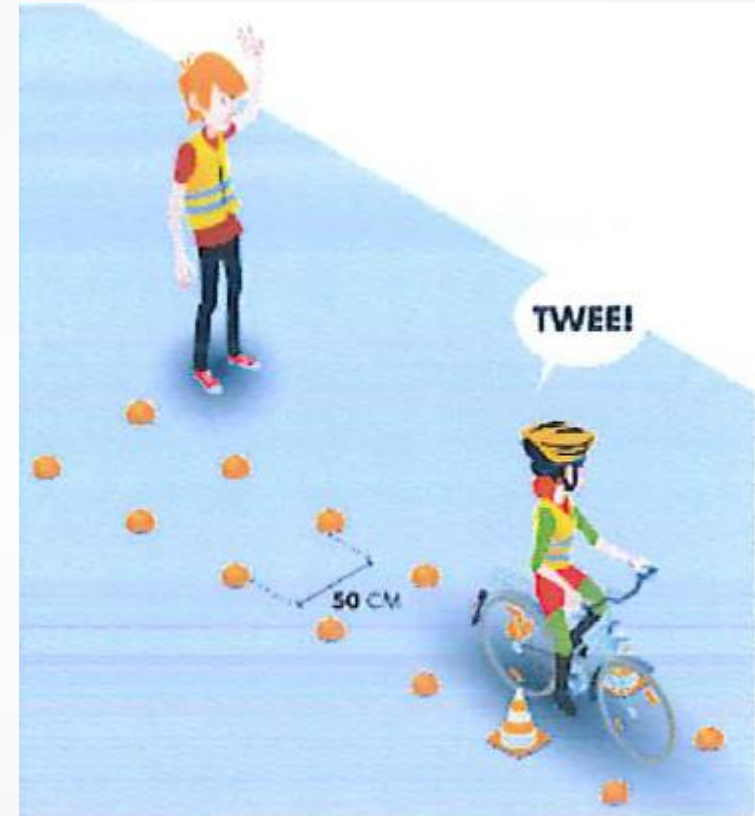
4^{de} leerjaar



Rijvaardigheden



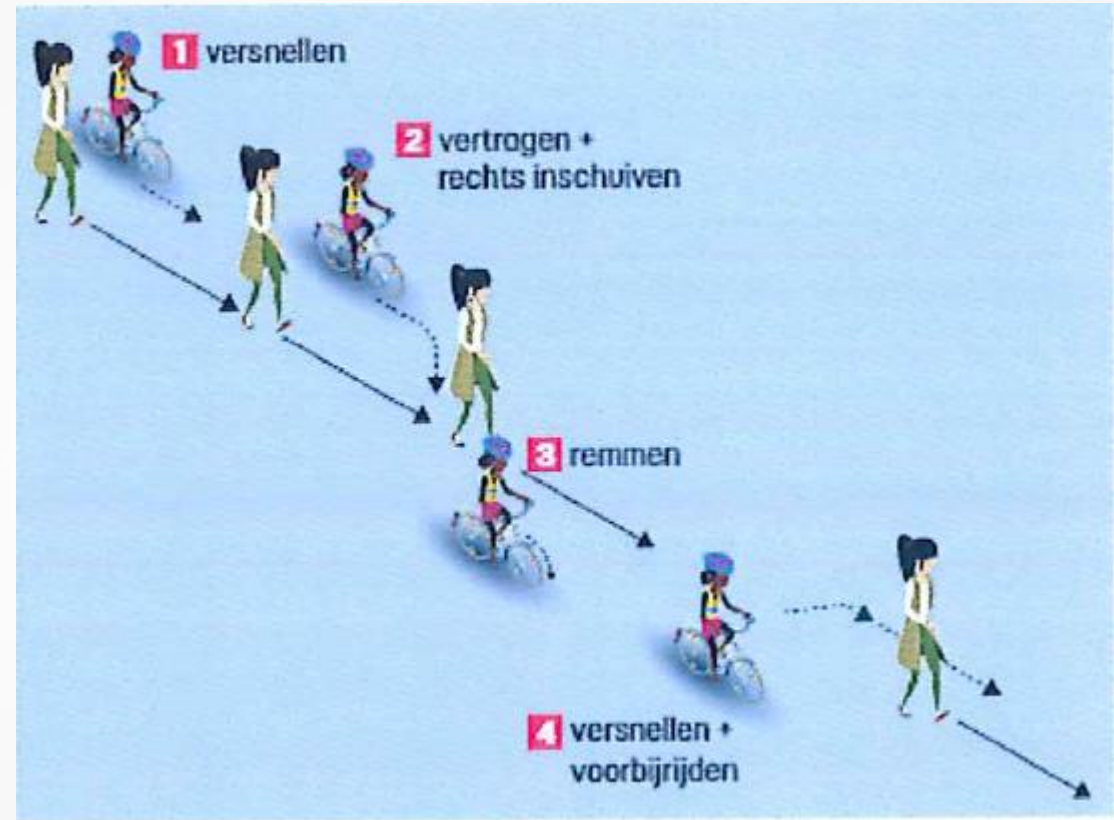
Oefening 1 – richting houden
Tussen twee evenwijdige lijnen fietsen



Oefening 2 – links omkijken
In het midden van de lengte omkijken en het aantal vingers roepen dat de begeleider toont (je kan ook grote nummers uitprinten en tonen)

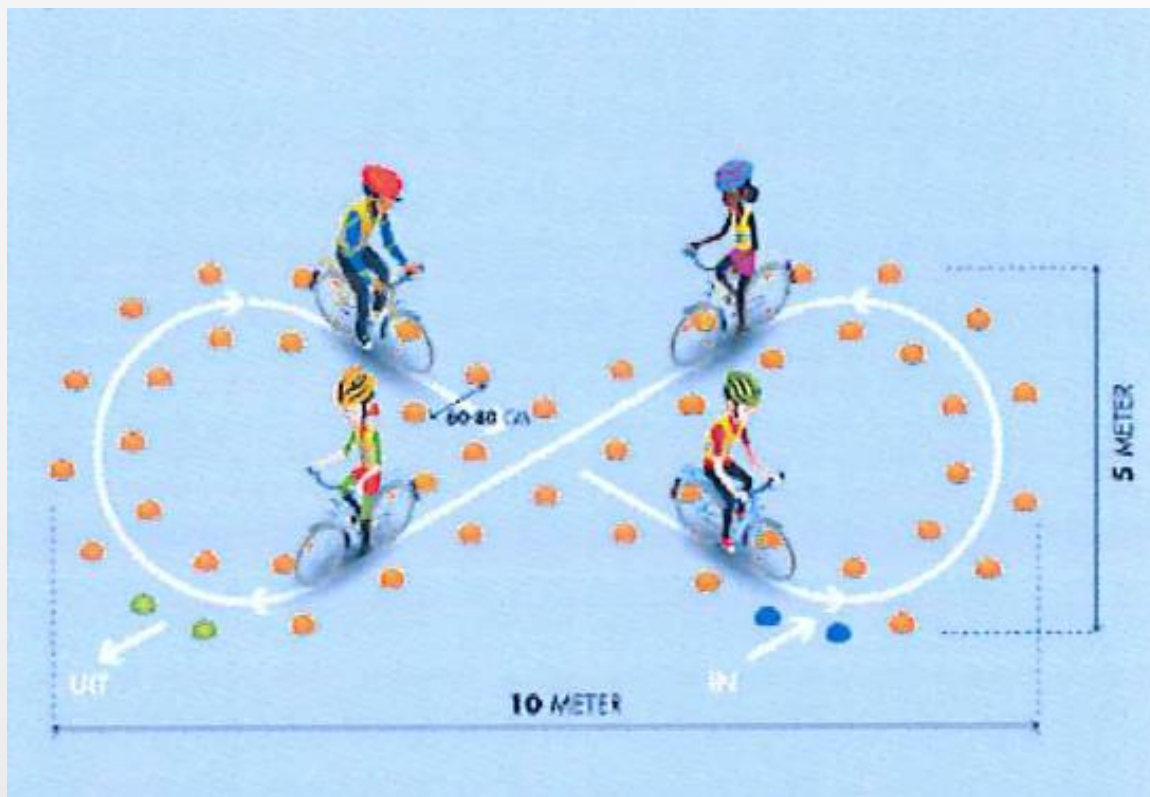


Oefening 3 – evenwicht houden met één hand
Met één hand fietsen en onderweg eerst links en daarna rechts een hand geven aan de begeleider.



Oefening 4 – versnellen en vertragen

Fietser en begeleider starten naast elkaar. Terwijl de begeleider rustig recht vooruit stapt, slalomt de fietser rond de begeleider zonder bruske sturbewegingen te maken. Hij moet op de juiste momenten vertragen of versnellen en de voetganger 4 keer kruisen over een afstand van 20 meter.



Oefening 5 – bochten nemen
In een achtvorm fietsen.



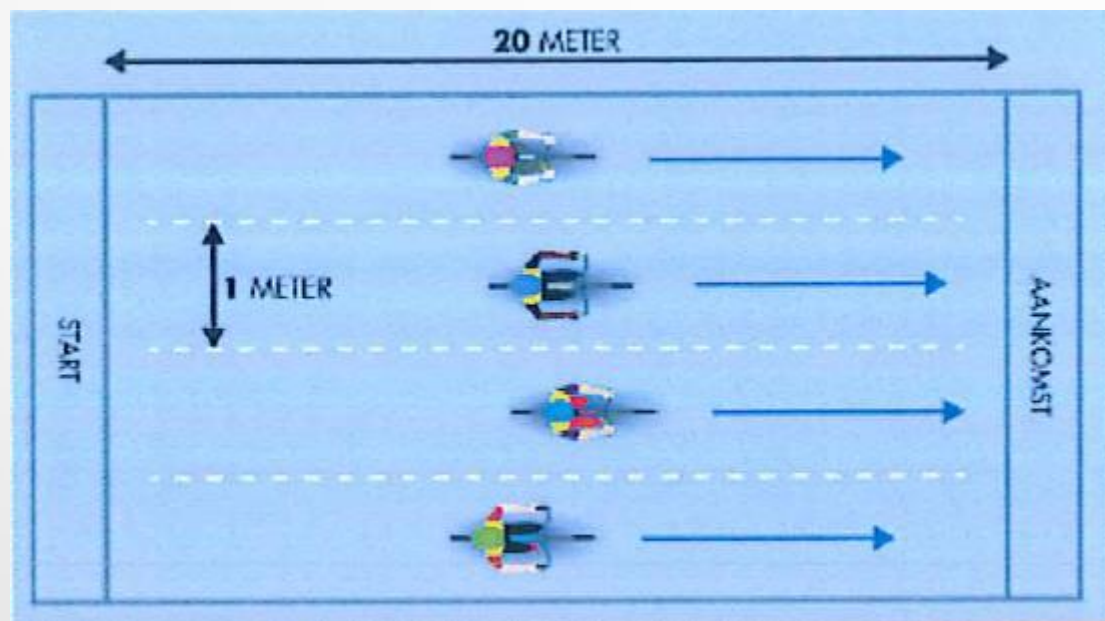
VAARDIGHEDEN OEFENEN

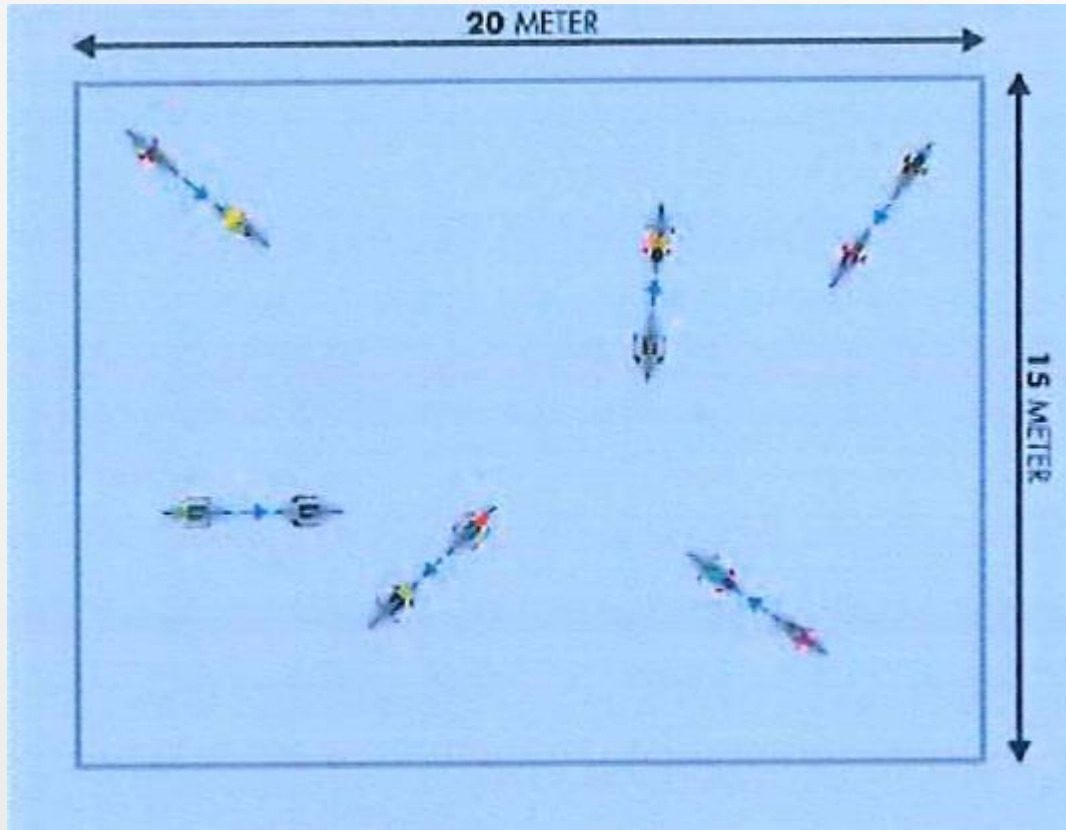
De leerlingen die een vaardigheid onvoldoende beheersen, starten best met de basisvorm van een oefening. De anderen kunnen al verder met de uitbreiding.

Oefening 1 – richting houden

Basisvorm: Vier leerlingen starten naast elkaar in de startzone en rijden naar de overkant. Ze rijden naast elkaar in stroken van 1m breed. Wanneer de leerlingen ongeveer in het midden van het terrein zijn roep je een nummer, bv 3. De leerling die als derde met het voorwiel in de aankomstzone komt, wint. De fietsers mogen hun eigen strook niet verlaten en geen voet aan de grond zetten.

Uitbreiding: De leerlingen spelen hetzelfde spel als de basisvorm, maar op een aangepast terrein. De linkse zone is de breedste (1m) en de rechtse de smalste (0,5m). De leerlingen die onvoldoende scoorden op dit onderdeel worden verdeeld over de twee linkse zones, de anderen over de twee rechtse zones. De winnaar schuift een zone naar rechts op. De verliezer een zone naar links.





Oefening 2: links omkijken

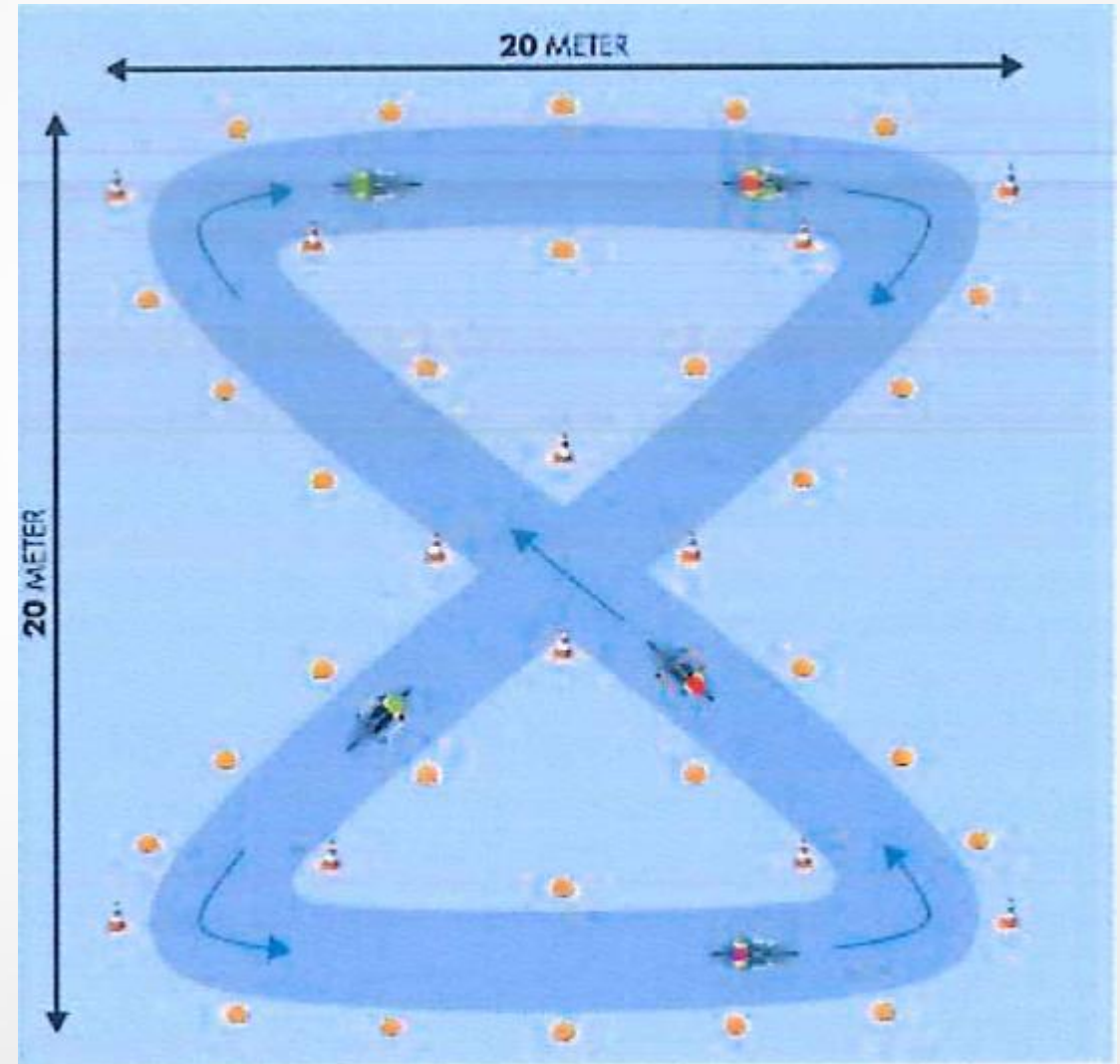
Basisvorm: De leerlingen fietsen per twee op een fietslengte afstand achter elkaar. Op het fluitsignaal steekt de achterste leerling een aantal vingers omhoog. Bij het tweede fluitsignaal kijkt de eerste leerling over de linkerschouder en noemt het aantal opgestoken vingers. De duo's wisselen nadien van positie.

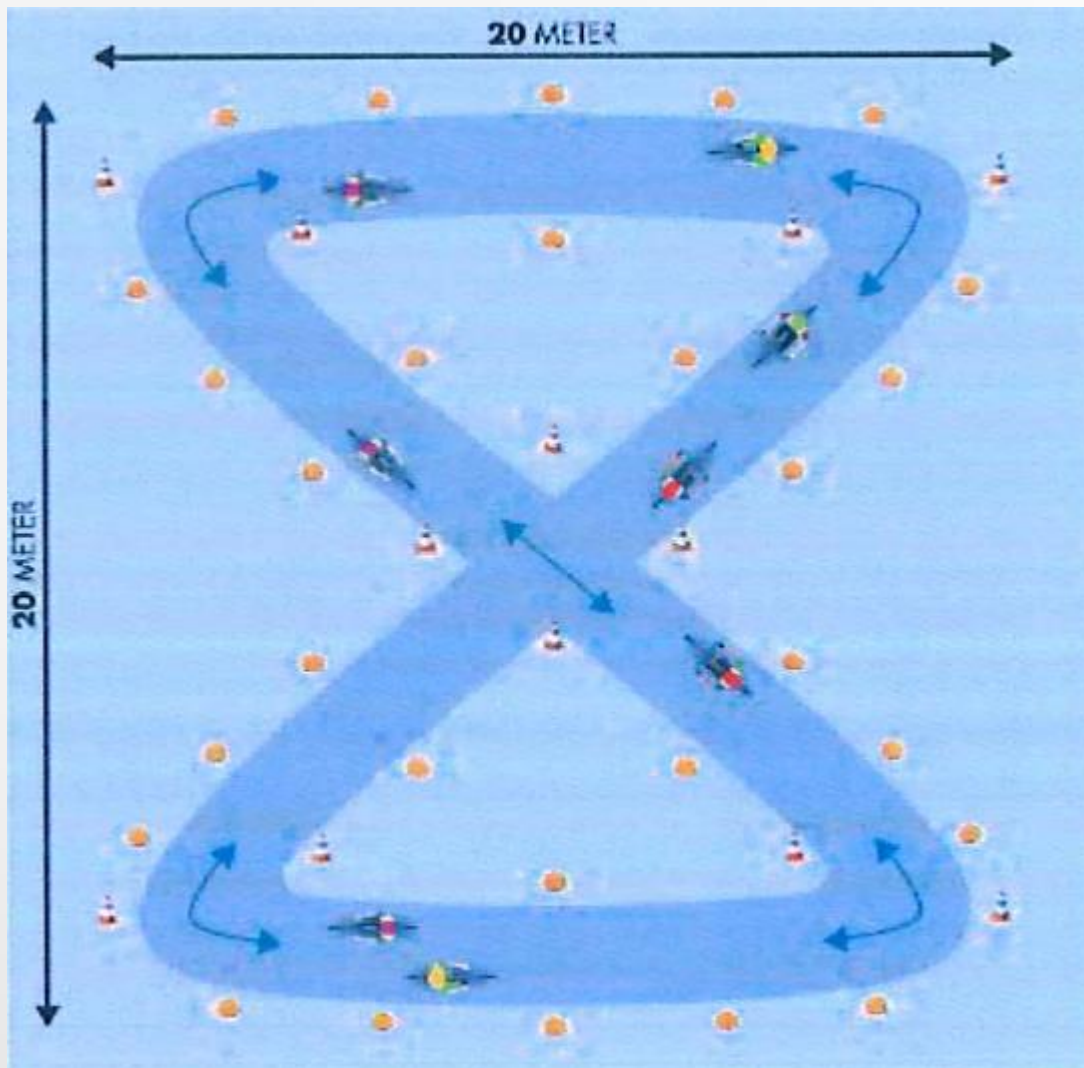
Uitbreiding: De leerlingen voeren dezelfde oefening uit, maar wisselen rechts en links omkijken nu af. De achterste leerling kan de moeilijkheid opdrijven door de positie van zijn hand te veranderen



Oefening 3 – evenwicht houden met één hand

Basisvorm: De fietsers rijden op het parcours in de aangeduide richting. Afslaan naar links geven ze aan door hun linkerarm uit te steken, naar rechts door hun rechterarm uit te steken





Uitbreiding:

De leerlingen rijden in beide richtingen over het parcours. Ze zorgen ervoor dat ze altijd aan de rechterkant rijden en op het kruispunt voorrang aan rechts verlenen.

Je plaatst een paar obstakels (bv kartonnen dozen) op het parcours. De leerlingen rijden rond de obstakels, maar houden rekening met tegenliggers. Ligt het obstakel aan hun kant in de rijrichting dan verlenen ze voorrang aan de tegenligger



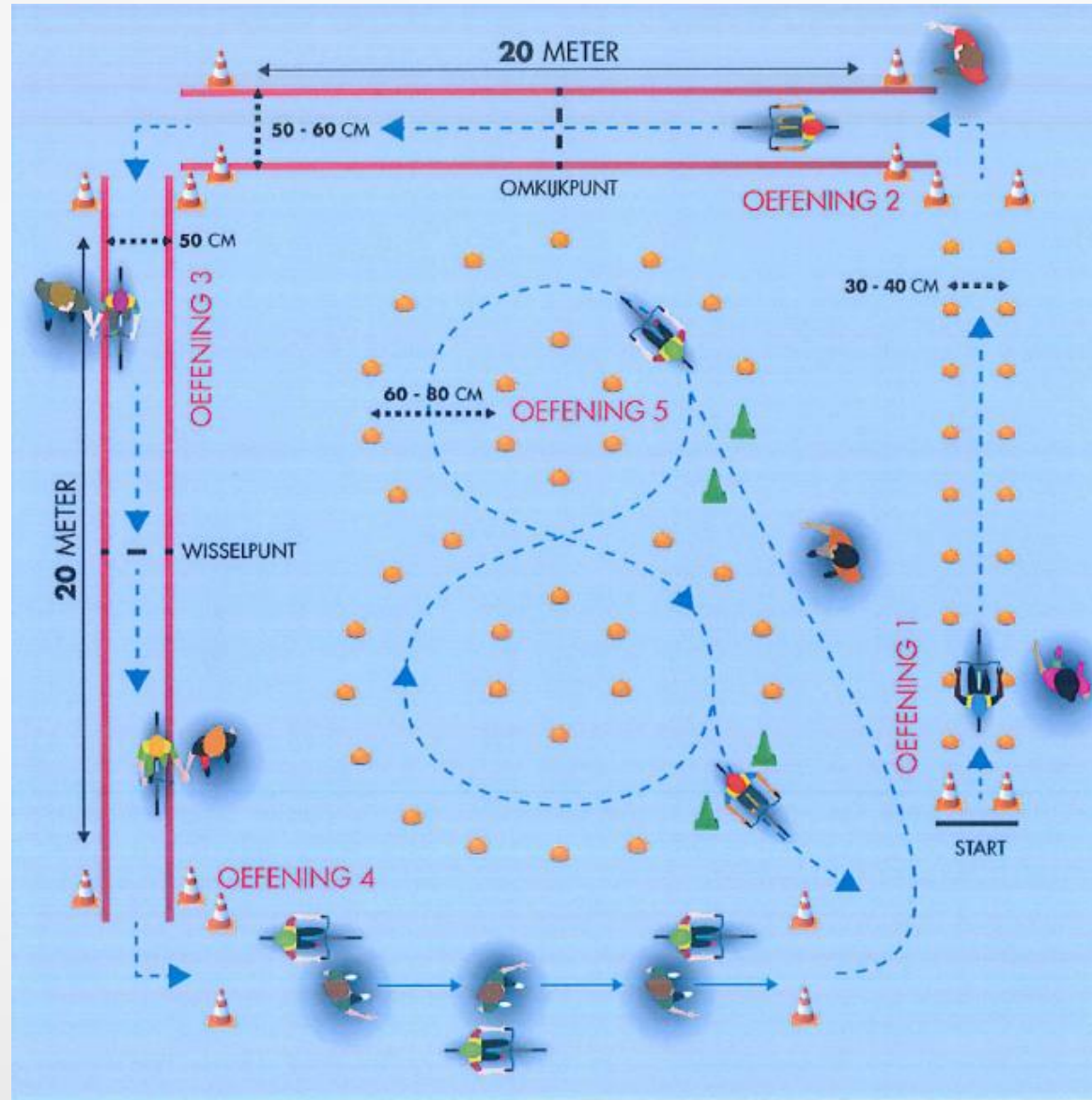
INDIVIDUELE VAARDIGHEDEN

Screening:

Om veilig in groep te fietsen, moeten leerlingen zich vlot kunnen aanpassen aan de positie en bewegingen (uitwijken, afslaan, ritsen en bochten nemen) van fietsers naast, voor en achter zich. Met dit eenvoudige parcours test je vijf individuele vaardigheden die een fietser moet beheersen voor hij in groep kan fietsen.

Materiaal

Gebruik zacht en flexibel materiaal (bv plastic potjes, kegels, stoepkrijt) voor het parcours. Dat verkleint de kans op valpartijen.



Organisatie en evaluatie:
De leerlingen leggen het parcours af per twee af: één leerling fietst, de andere begeleidt.

Geef de leerlingen uitleg bij de verschillende proeven van het parcours. Geef ze de kans om het parcours eerst te verkennen. Voorzie voldoende afstand tussen de verschillende duo's. De begeleider beoordeelt de fietser in de loop van één of verschillende passages over het parcours. Hij gebruikt hiervoor de scorekaart.

Evalueer de oefeningen met de leerlingen. Vraag naar wat goed ging en waar nog voorbereiding nodig is.

SCOREKAART

| Oefening | Goed | Minder goed |
|---|--|--|
| Oefening 1 Rijden door smalle doorgang |  |  |
| Oefening 2 Omkijken over de schouder |  |  |
| Oefening 3 Rijden met één hand (links en rechts) |  |  |
| Oefening 4 Ritsen |  |  |
| Oefening 5 Bochten nemen |  |  |