

FIETSSVAARDIGHEIDSSPELLETJES IN CORONATIJDEN (6-10 JAAR)

'Blijf in uw kot' is de hoofdregel in deze coronatijden, maar 'blijf bewegen' is minstens even belangrijk. Ga je samen met je kind(eren) een fietstochtje maken (niet te ver van huis), dan kan je van de gelegenheid gebruik maken om wat fietsvaardigheidsspelletjes te integreren. Op een parkeerplaats, een pleintje, een speelplaats of een andere open ruimte. De VSV heeft enkele leuke spelletjes verzameld om van jouw kind een (nog) vaardigere fietser te maken. Deze activiteiten trainen vaardigheden die kinderen onder de knie moeten krijgen tussen 6 en 10 jaar.

Leider nabootsen

Materiaal: stoepkrijt.

Organisatie: teken een rechte lijn

Spel: rijd met je kind(eren) op het plein, jij op kop.

Wanneer je over de rechte lijn rijdt, doe je iets voor (bijvoorbeeld rechtop op de trappers staan, zwaaien met een hand, fietsbel laten rinkelen ...). De kinderen doen op de rechte lijn na wat jij doet. Je kan ook de taak van 'leider' eens overlaten aan je kind.

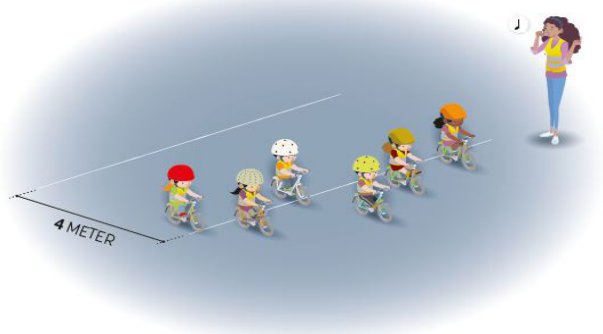


Uitbolbaan

Materiaal: stoepkrijt.

Organisatie: teken een startstreep en vier meter verder een stopstreep.

Spel: je kinderen starten met fietsen als jij 'start' zegt. Als ze ter hoogte van de stopstreep komen, laten ze de trappers los en laten ze zich uitbollen. Wie het verst kan uitbollen, is de winnaar.

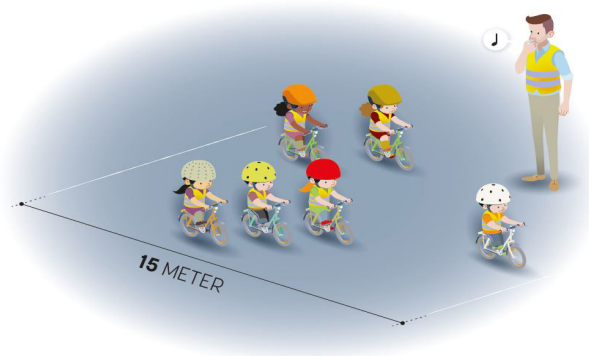


Slakkenrace

Materiaal: stoepkrijt.

Organisatie: teken een start- en eindstreep op vijftien meter van elkaar.

Spel: op het fluitsignaal vertrekken je kinderen aan de startstreep en rijden zo traag mogelijk naar de overkant. Wie als laatste over de eindstreep rijdt, zonder een voet aan grond te hebben gezet, is de winnaar.





Vuistje

Spel: jij en je kind(eren) fietsen kriskras door elkaar in de ruimte. Telkens wanneer je iemand kruist, geef je elkaar een 'vuistje'. Een variant kan zijn: wuiven naar elkaar, een high five, elkaar een hand geven, enzovoort.

Luchtballon

Materiaal: ballon.

Spel: jij en je kind(eren) fietsen door elkaar. Je gooit een ballon omhoog. De ballon mag de grond niet raken. Je moet dus goed oogcontact maken met elkaar zodat je weet wanneer de ballon terug naar jou komt.



Muziek

Materiaal: muziekspeler.

Spel: zet de muziek op terwijl je kinderen fietsen. Wanneer je de muziek stiller zet, moeten ze trager fietsen en wanneer luider, moeten ze steeds sneller fietsen. Op een bepaald moment zet je de muziek af en moeten ze zo snel mogelijk stilstaan.



Veel fietsplezier. Geniet van deze tijd met je kind(eren) en blijf gezond!

FIETSSVAARDIGHEIDSSPELLETJES IN CORONATIJDEN (9-12 JAAR)

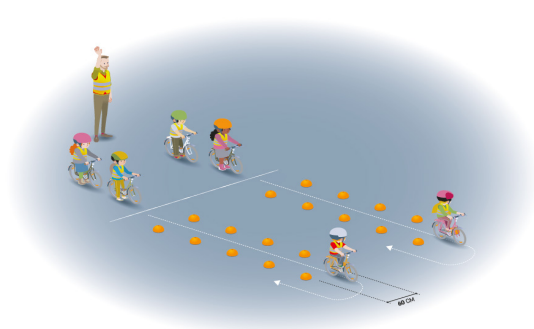
'Blijf in uw kot' is de hoofdregel in deze coronatijden, maar 'blijf bewegen' is minstens even belangrijk. Ga je samen met je kind(eren) een fietstochtje maken (niet te ver van huis), dan kan je van de gelegenheid gebruik maken om wat fietsvaardigheidsspelletjes te integreren. Op een parkeerplaats, een pleintje, een speelplaats of een andere open ruimte. De VSV heeft enkele leuke spelletjes verzameld om van jouw kind een (nog) vaardigere fietser te maken. Deze activiteiten trainen vaardigheden die kinderen onder de knie moeten krijgen tussen 9 en 12 jaar.

Handje kantje

Materiaal: stoepkrijt.

Organisatie: teken een startstreep en twee rechte lijnen met ongeveer 60cm plaats tussen.

Spel: op jouw startsignaal vertrekt je kind en fietst tussen de twee lijnen. Op je tweede signaal kijkt hij achterom zonder buiten de lijnen te fietsen en steek jij een hand in de lucht. Bij de linkerhand slaat je kind op het einde van de lijn links af, bij de rechterhand slaat hij rechts af. .



Slangen

Spel: je fietst op straat, op een speelplein, in de tuin,... en je kind fietst in een slang achter jou. Je neemt zo veel mogelijk bochten en fietst rond zo veel mogelijk hindernissen: rond een speeltuig, rond de banken of tafels, rond de bomen of struiken, enzovoort. Zijn er geen hindernissen, dan creëer je er zelf met stoepkrijt of voorwerpen. Je kind volgt. Je kan ook eens wisselen en je kind op kop laten rijden.



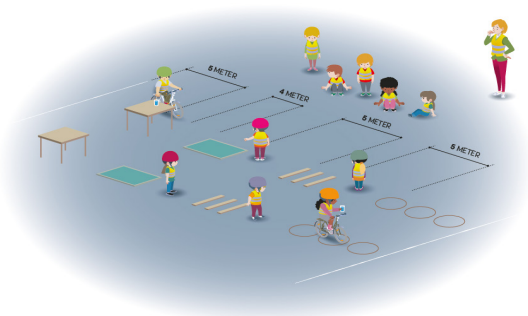
Knuffeldrager

Materiaal: een klein knuffelbeertje

Spel: jullie fietsen kriskras door elkaar in de tuin of op straat. Geef de knuffel willekeurig aan elkaar door zonder hem te laten vallen.

Als jullie op fietstocht gaan, kan je ook af en toe de knuffelbeer doorgeven (in een rustige straat).





Waterrace

Materiaal: een beker water, materialen waar je kan over fietsen (borstelstelen, deurmatten, een stapel oude handdoeken, de tuinslang, oude kussens, een zeil dat een aantal keer dubbel geplooid is, wat je nog kan vinden in het tuinhuis of de garage, ...)

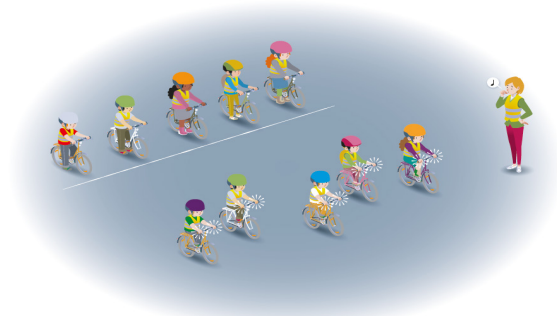
Organisatie: teken een startstreep en leg daar achter een parcours uit met de materialen (met telkens ongeveer 5 meter afstand tussen).

Spel: je kind staat aan de startstreep met zijn fiets en een beker water. Op jou signaal mag hij vertrekken en fiets met de beker water in zijn hand over de materialen die op het parcours liggen. Nadien doe jij hetzelfde. Wie op het einde nog het meeste water in zijn beker heeft, wint.

Luchtballon

Materiaal: ballon.

Spel: jij en je kind(eren) fietsen door elkaar. Je gooit een ballon omhoog. De ballon mag de grond niet raken. Je moet dus goed oogcontact maken met elkaar zodat je weet wanneer de ballon terug naar jou komt.



Noodstop

Materiaal: stoepkrijt.

Organisatie: teken een startstreep.

Spel: ga naast elkaar staan achter de startstreep. Op een signaal fietsen jullie naar de overkant. Wanneer er een tweede signaal is moeten jullie zo snel mogelijk tot stilstand komen. Je moet daarvoor je beide remmen gebruiken. Diegene die nog het verst is doorgereden, is verloren.

Veel fietsplezier. Geniet van deze tijd met je kind(eren) en blijf gezond!