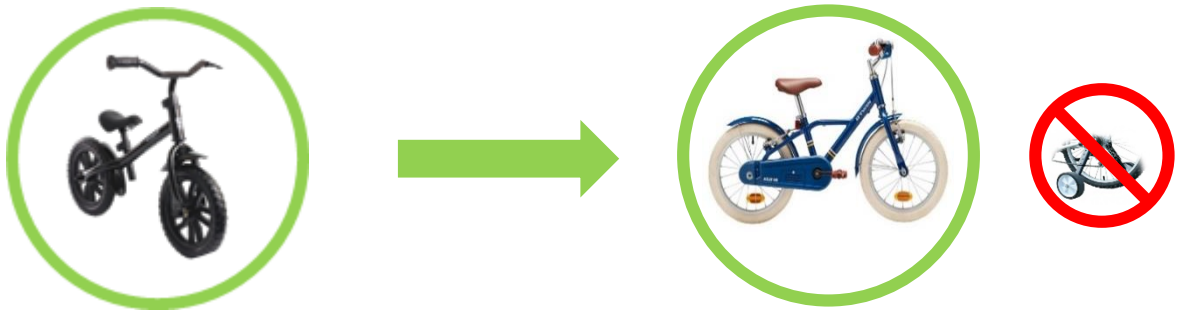


Leren fietsen

Van LOOPFIETS naar FIETS MET TRAPPERS

(ZONDER zijwieltjes)



1. WANNEER en WAAR leren fietsen?

- **Wanneer?** (Geen gebonden leeftijd)
 - **Zelfvertrouwen:** Leren fietsen vereist een groot stuk durf. Bij voldoende zelfvertrouwen op de loopfiets kan je vlot overschakelen naar een fiets met trappers zonder zijwieltjes.
 - **Motivatie:** Hoe meer er geoefend kan worden, hoe sneller er geleerd wordt. Zonder motivatie stel je het leren fietsen beter even uit.
- **Waar?**
 - **Harde ondergrond:**
Een rustige en veilige plek (afgelegen parking, autovrije straat, ...)

Opmerkingen:

- **Geen zachte ondergrond:**

Minder snelheid = minder balans = meer valpartijen

- **Hulpmiddel:**

Om te voorkomen dat je steeds gebukt achter je kind aan moet lopen en het geeft je kind een veilig gevoel.

- **Sjaal:** rond het middel van het kind onder de armen door. (Er bestaan ook speciale vestjes met handvat)

2. WELKE fiets?

TIP:

*Zorg voor een fiets op maat van je kind.
De maat van een kinderfiets wordt meestal uitgedrukt met de wielmaat.
Die wielmaat, weergegeven in inches ("), kan je gemakkelijk koppelen aan de lengte van je kind.*

- Maat fiets

- 12": voor kinderen van 87-103 cm (2-4 jaar)
- 14": voor kinderen van 87-110 cm (2-5 jaar > combi loopfiets)
- 16": 103-117 cm (4-6 jaar)
- 20": 117-135 cm (6-9 jaar)

!!! Start zittend op het zadel met **beide voeten** op de grond. Later is met **één voet** voldoende

Opmerkingen:

- **Fietsen op de groei:** beter niet bij de eerste kinderfiets:
 - *Negatief effect op fietsvaardigheid van het kind*
Verlies van zelfvertrouwen
Verlies opgebouwde technieken
 - *Tip: koop een gender neutrale fiets. Dan kan die van broer op zus (of omgekeerd) doorgegeven worden.*
- **Waarom ZONDER zijwieltjes:**
 - *Zijwieltjes geven verkeerde informatie door aan het evenwichtssysteem*
 - *Leren trappen op een **driewieler** + evenwicht bewaren op een **loopfiets** = moeiteloos overschakelen naar een **gewone fiets***
- **Gepaste kledij:**
 - *Helm: ALTIJD!* Zowel tijdens het oefenen als nadien op straat
 - Gesloten schoeisel ter bescherming
 - Fluohesje voor de zichtbaarheid
- **Stuurbeperking:** *vermindert kans op vallen maar beperkt de draaicirkel*
- **Remmen:**
 - *Remmen met een hefboom: Hierdoor moeten de kinderen minder knijpkracht op de rem zetten om toch voldoende remkracht te produceren.*
 - *Voorste rem wat minder aanspannen: Zelfs bij hard remmen kan hierdoor het voorste wiel niet blokkeren wat over de kop gaan kan vermijden.*

3. HOE leren fietsen?

- **Stap voor stap!!**

Stap 1: kennismaken met de fiets

Laat je kind...

- Rechtop naast de fiets staan.
- Het stuur van de fiets met twee handen vasthouden.
- Rechtdoor wandelen met de fiets aan de hand en vooruit kijken.

Uitbreidingsoefeningen:

Laat je kind...

- Wandelen met de fiets aan de hand, kleine en grote bochten maken en laat je kind hier steeds vooruit kijken.
- Tijdens het wandelen met de fiets de remmen gebruiken om te stoppen. Dit kan nadien ook op signaal (bijvoorbeeld 1-2-3 stoppen).
- Opstappen op de fiets, al dan niet gaan zitten en terug afstappen.
- Een toertje rond de fiets wandelen zonder de fiets te laten vallen.
- Eén hand op het zadel en een hand op het stuur, wandelen met de fiets.
- Eén hand op het zadel, stuur in evenwicht houden (zonder tweede hand) vasthouden, wandelen met de fiets

Tips voor de begeleider:

- *Doe de oefening telkens voor en doe zelf ook mee.*
- *Wissel af en combineer verschillende oefenvormen.*

Stap 2: Starten, rechtdoor fietsen

1. Loopfietsen

Laat je kind...

- Op de fiets stappen en op het zadel gaan zitten.
- De voeten uit elkaar zetten en zich afduwen op de grond.

Uitbreidingsoefeningen:

Laat je kind...

- Grote passen maken met de voeten bij het afduwen.
- Afwisselend met een andere voet afduwen op de grond.
- Tegelijkertijd met twee voeten afduwen op de grond.
- De voeten drie tellen in de lucht houden na het afduwen.

TIP:

Leer je kind langs RECHTS wandelen naast de fiets en langs RECHTS op- en afstappen. Zo start je aan de veilige kant t.o.v. het verkeer, fiets tussen jou en het verkeer.

Tips voor de begeleider:

- *Doe de oefening telkens voor en doe zelf ook mee.*
- *Zorg ervoor dat je kind steeds goed vooruit blijft kijken.*
- *Probeer het moment van de voeten in de lucht telkens te verlengen.*
- *Let erop dat de fiets blijft rollen terwijl de voeten in de lucht hangen. Zo oefent het kind het evenwicht.*

Als je kind volgende oefeningen kan met de loopfiets kan je overschakelen naar een fiets met pedalen:

- Opstappen en vertrekken
- Rechtdoor rijden, ook tussen een smalle strook
- Benen omhoog zwaaien en evenwicht behouden
- Over een oneffen vlakke rijden (matje, bultje, ...)
- Slalommen en bochten nemen (bijvoorbeeld in een 8 rijden, ...)
- Stoppen in een afgesproken zone of op signaal
- Versnellen en evenwicht houden op een kleine bergaf

2. Een fiets met pedalen

Laat je kind...

- Op de fiets stappen en op het zadel gaan zitten.
- Één voet op de pedaal zetten (in lage stand) en de andere voet op de grond.
- Met één voet afduwen en vooruitgaan. De andere voet blijft op de pedaal.
- Na elke drie keer afduwen de afduwvoet op de pedaal proberen te zetten.
- Afwisselen tussen beide voeten: linkervoet op de pedaal en afduwen met de rechtervoet en omgekeerd.

Uitbreidingsoefeningen:

Laat je kind...

- Één voet op de pedaal (in hoge stand schuin naar voor), andere voet op de grond. Deze keer duwen met de voet op de pedaal en uitbollen in evenwicht.
- Één voet op de pedaal (in hoge stand schuin naar voor), andere voet op de grond. Deze keer duwen met de voet op de pedaal en tweede voet op de andere pedaal voor volgende duw.

Tips voor de begeleider:

- *Je kan helpen door te duwen tussen de schouderbladen.*



Stap 3: stoppen en afstappen

Laat je kind...

- Starten met fietsen naar een afgesproken eindpunt
- Remmen ter hoogte van het eindpunt en één voet op de grond zetten.
- Van de fiets stappen (langs rechts) en de fiets op de staander zetten.

Uitbreidingsoefeningen:

Laat je kind..

- *De oefening doen in verschillende snelheden.*

Tips voor de begeleider:

- *Tel luidop mee tijdens het remmen (1-2-3) voor dat de voet de grond raakt.*
- *Je kan met krijt een cirkel/lijn op de grond tekenen om gericht te stoppen*

Stap 4: stuurvaardig worden

Laat je kind...

- Starten met fietsen in verschillende snelheden
- Niet alleen de remmen gebruiken om te stoppen maar ook om te vertragen.

Uitbreidingsoefeningen:

Laat je kind...

- *Rond een vierkant fietsen. Wissel af met kleine en grote bochten.*
- *Een U-bocht nemen.*

- *Een eenvoudige slalom fietsen.*
- *Rond twee kegels fietsen in de vorm van een 8.*

Bronnen:

- Loopfietsbrevet: VsV Iedereen mee voor veilig verkeer
- Doki op wieltes: MOEV (SVS)
- Leer uw kind zelf fietsen: Tips, tricks en een stappenplan, Sporting Antwerpen
- Meester op de fiets: MOEV (SVS)
- Tip van een ervaren papa