

# Handleiding Fietsbrevet Brons

## 1. Met de fiets aan de hand stappen p. 3

Doel p. 3

Oefenen p. 3

Tik tak boem p. 4

Rekkertjesrace p. 4

Fietsestafette p. 5

## 2. Opstappen en vertrekken p. 6

Doel p. 6

Oefenen p. 6

Opdrachtenspel p. 6

Afduwbaan p. 7

Opstaprace p. 7

## 3. Rechtdoor rijden p. 8

Doel p. 8

Oefenen p. 8

Prenten kijken p. 8

Smalle doorgang p. 9

Namen noemen p. 9

## 4. Evenwicht houden / traag rijden p. 10

Doel p. 10

Oefenen p. 10

Uitbolbaan p. 10

Peddelen p. 11

Afvalrace p. 11

## 5. Over oneffen terrein rijden p. 12

Doel p. 12

Oefenen p. 12

Op ontdekking p. 12

Hoepelteller p. 13

Hobbelparcours p. 13

## 6. Slalommen

p. 14

Doel

p. 14

Oefenen

p. 14

Levende slalom

p. 14

Levende standbeelden

p. 15

Cijferslalom

p. 15

## 7. Stoppen en afstappen

p. 16

Doel

p. 16

Oefenen

p. 16

Speelkaartrace

p. 16

Kegelrace

p. 17

Hoepelverovering

p. 18

## Tips

p. 18

Algemene tips

p. 18

Tips voor leerlingen met leerproblemen

p. 18

# Handleiding Fietsbrevet Brons

## 1. Met de fiets aan de hand stappen

### Doel

De leerlingen stappen met de fiets aan de hand en houden die onder controle. Ze bewaren het evenwicht en sturen in de juiste richting. Ze kiezen zelf hoe ze de fiets vasthouden: met 2 handen aan het stuur of 1 hand aan het stuur en 1 hand aan het zadel.

De fiets blijft op een constante afstand van het lichaam. De leerlingen kijken niet naar hun fiets, wel naar het punt waar ze naartoe gaan.

### Oefenen



### Tik tak boem

#### Materiaal

- een balletje
- een blinddoek

#### Spel

1 leerling staat geblinddoekt bij de begeleider. De andere leerlingen staan verspreid op de speelplaats met de fiets aan de hand. 1 leerling krijgt een balletje. Wanneer je 'start' zegt, stappen de leerlingen rond met hun fiets. Ze geven het balletje aan elkaar door. De geblinddoekte leerling zegt ondertussen: 'tik, tak, tik, tak, ...'. Op een willekeurig moment zegt hij 'boem'. De leerling die het balletje dan vastheeft, verliest en neemt de plaats in van de geblinddoekte leerling.

## Rekkertjesrace

### Materiaal

- rekkertjes
- stoepkrijt

### Organisatie

Teken met krijt 2 rechthoeken op de grond, op 20 meter van elkaar. Dit zijn de kampen.

### Spel

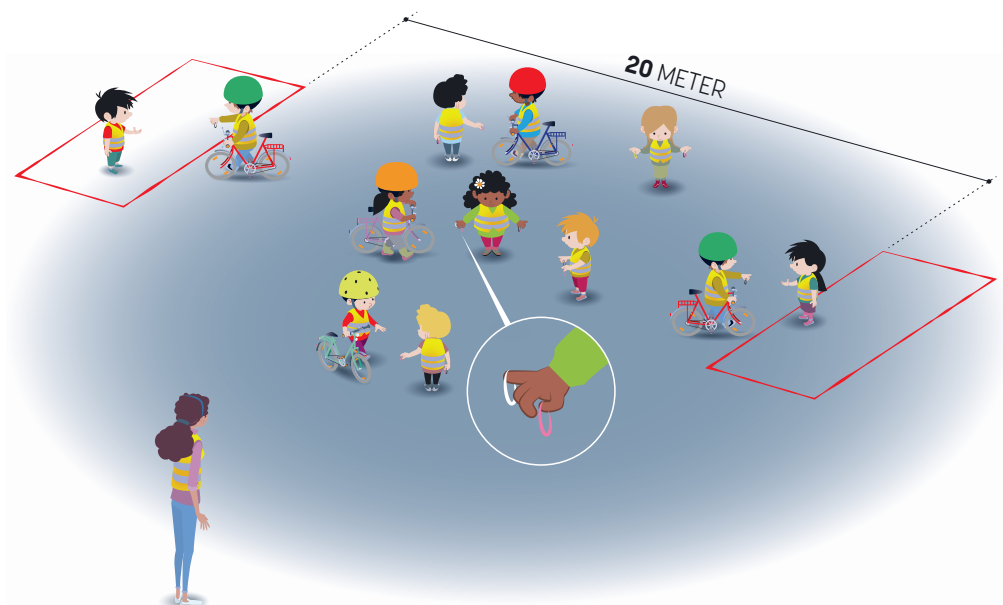
Duid 5 leerlingen aan als standbeelden en geef elk standbeeld een aantal rekkertjes. Verspreid de standbeelden over de ruimte, op minstens 5 meter van elkaar. Verdeel de andere leerlingen in 2 ploegen die tegenover elkaar staan. De standbeelden staan tussen beide ploegen in. Per ploeg blijft 1 leerling in het kamp. Die leerling ontvangt de rekkertjes van de ploegenoten.

De andere leerlingen stappen met de fiets aan de hand naar een standbeeld en nemen daar 1 rekkertje. Dat rekkertje brengen ze naar 'de ontvanger' in hun kamp. Daarna stappen ze verder naar een volgend standbeeld.

Tijdens het halen en brengen mogen de leerlingen elkaar niet raken. Gebeurt dat toch, dan brengen ze het rekkertje naar jou en telt het niet mee. De ploegen proberen binnen de 5 minuten zoveel mogelijk rekkertjes te verzamelen.

### Variatie

Leg 2 of meer kleuren hoepels verspreid in de ruimte. Verdeel de klas in 2 of meer ploegen. Elke ploeg krijgt 1 kleur hoepels. De leerlingen verzamelen alleen hoepels van hun eigen kleur en leggen die rond een kegel in hun kamp. Per ploeg mogen maximaal 3 leerlingen tegelijk in het speelveld. De ploeg die als 1e alle hoepels van de eigen kleur verzamelt, wint.



## Fietsestafette

### Materiaal

- 6 kegels
- stoepkrijt
- 2 houten balkjes
- een fluitje
- 2 pittenzakjes

### Organisatie

Teken 2 lijnen op de grond, op 15 meter van elkaar. Zet tussen de lijnen de kegels klaar en leg de balkjes op hun plaats.

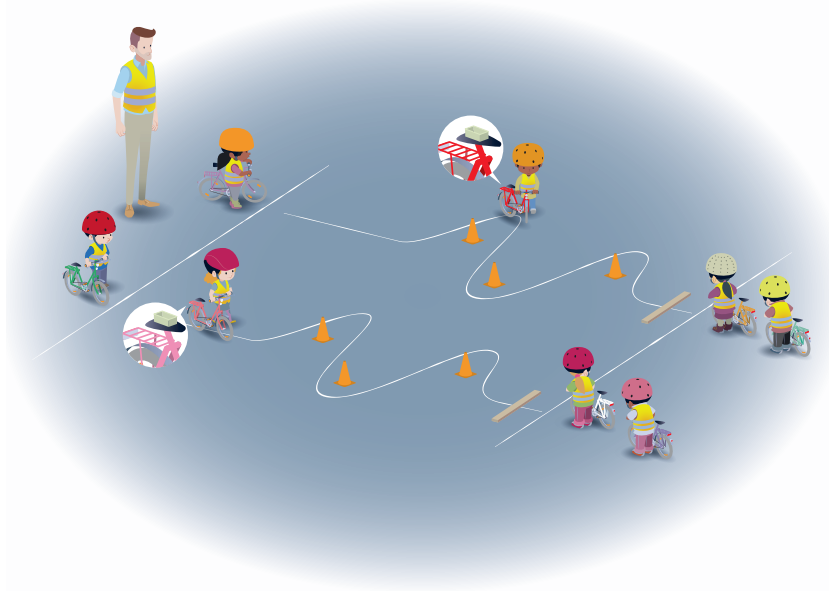
### Spel

Verdeel de klas in 2 groepen. Van elke groep gaat de helft achter de startstreep staan met de fiets aan de hand. De andere helft staat met hun fiets aan de overkant, ook achter de streep.

De 1e leerling van elke groep heeft een pittenzakje op het zadel liggen. Op het fluitsignaal vertrekken deze 2 leerlingen met hun fiets aan de hand naar de overkant. Ze leggen het parcours af zonder dat het pittenzakje valt. Valt het toch, dan beginnen ze opnieuw.

Aan de overkant geven ze het pittenzakje door aan de eerstvolgende leerling van hun groep. Die legt het pittenzakje op zijn zadel en stapt het parcours in de andere richting. Zo gaat het spel verder tot alle leerlingen het parcours hebben afgelegd.

De groep die het snelst klaar is, wint.



## 2. Opstappen en vertrekken

### Doel

De leerlingen stappen op en vertrekken met voldoende snelheid en evenwicht, zonder opnieuw een voet aan de grond te zetten.

Zorg ervoor dat de leerlingen hun afdruwpedaal omhoog en licht naar voren zetten. Zo halen ze bij de 1e trap meteen genoeg snelheid. De leerlingen knijpen beide remmen in en lossen deze rustig terwijl ze het afdruwpedaal induwen om te vertrekken.

Laat ze voor zich uitkijken, in de richting waarin ze willen rijden en dus niet naar hun stuur.

### Oefenen

#### Opdrachtenspel

##### Materiaal

- stoepkrijt
- een fluitje

##### Organisatie

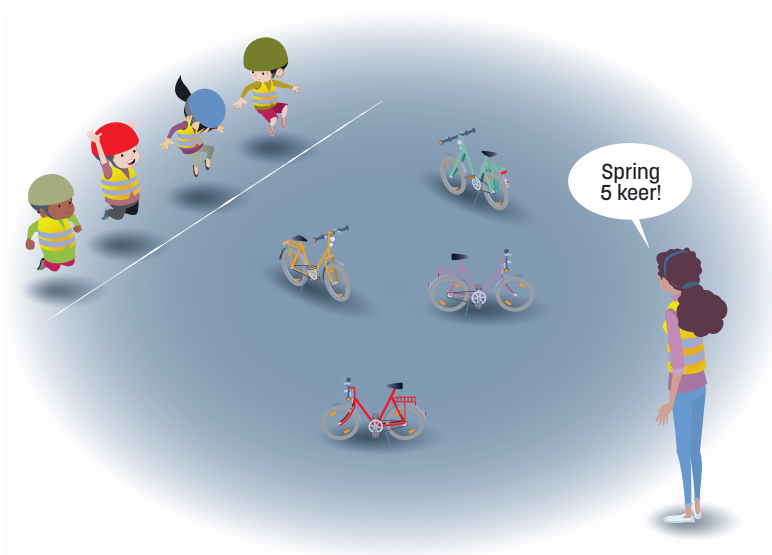
Teken de startstreep en verspreid de fietsen over de ruimte.

##### Spel

De leerlingen staan naast elkaar achter de startstreep. Je geeft hen een korte opdracht, bijvoorbeeld:

- spring 5 keer op en neer
- ga zitten
- draai 3 keer rond

Na de opdracht lopen de leerlingen naar hun fiets en 'peddelen' vrij rond, met de voeten op de grond zoals bij een loopfiets. Bij het fluitsignaal stoppen ze, stappen af en zetten of leggen hun fiets neer. Daarna gaan ze opnieuw achter de startstreep staan, klaar voor de volgende opdracht.



## Afduwbaan

### Materiaal

- krijt
- een fluitje

### Organisatie

Teken een startstreep.

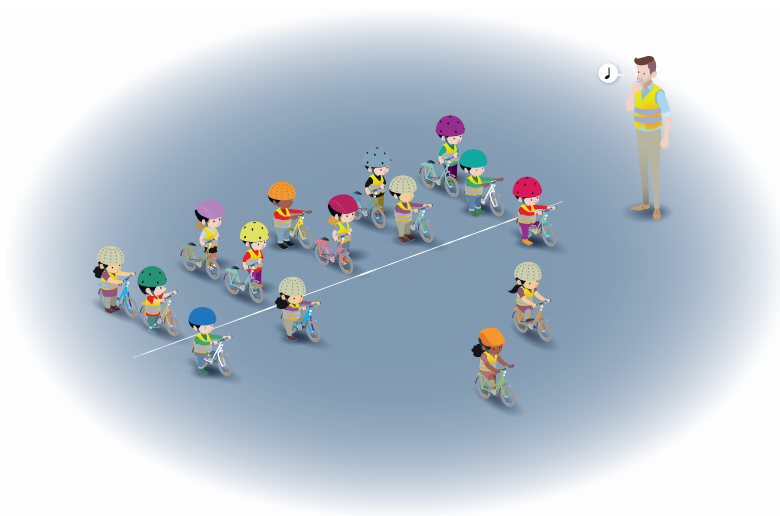
### Spel

Verdeel de klas in 5 groepen. De 1e leerling van elke groep gaat met de fiets voorbij de startstreep staan.

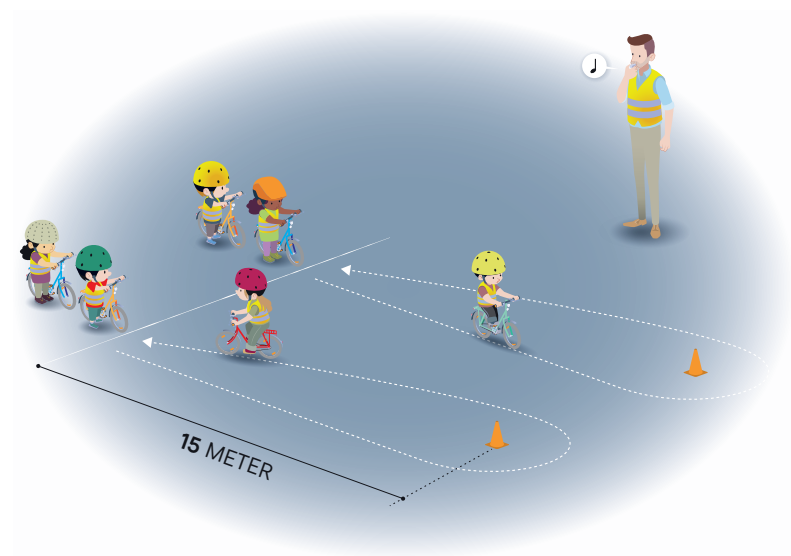
Op jouw signaal stappen ze op: ze brengen hun been over de fiets, knijpen de remmen in en zetten het afduwpedaal omhoog en licht naar voren. Daarna lossen ze de remmen rustig terwijl ze het afduwpedaal naar beneden duwen. Ze bollen uit tot aan de overkant van de ruimte. Daar stappen ze af en wandelen met de fiets aan de hand langs de zijkant terug naar hun groep.

### Variatie:

- Na het afduwen trappen ze 1 keer en bollen daarna verder uit.
- Na het afduwen trappen ze vrij tot aan de overkant.



## Opstaprace



### Materiaal

- 2 kegels
- stoepkrijt
- een fluitje

### Organisatie

Teken een startstreep en zet op 15 meter van de startstreep 2 kegels.

### Spel

Verdeel de leerlingen in 2 groepen. Elke groep gaat achter elkaar aan de startstreep staan. Bij het fluitsignaal stappen de 1e leerlingen op hun fiets en vertrekken in de richting van de kegel. Ze rijden rond de kegel en keren terug naar de startstreep. Daarna stapt de volgende leerling op en vertrekt. De groep die het snelst klaar is, wint.

## 3. Rechtdoor rijden

### Doel

De leerlingen rijden in een rechte lijn zonder naar links of rechts te slingeren.

Let daarbij op een goede zithouding:

- de bal van de voet op de pedalen
- de romp licht voorovergebogen en ontspannen armen

Laat hen focussen op een punt in de verte.

### Oefenen

## Prenten kijken

### Materiaal

- verschillende grote afbeeldingen
- stoepkrijt

### Organisatie

Teken een startstreep en 3 rechte lijnen.

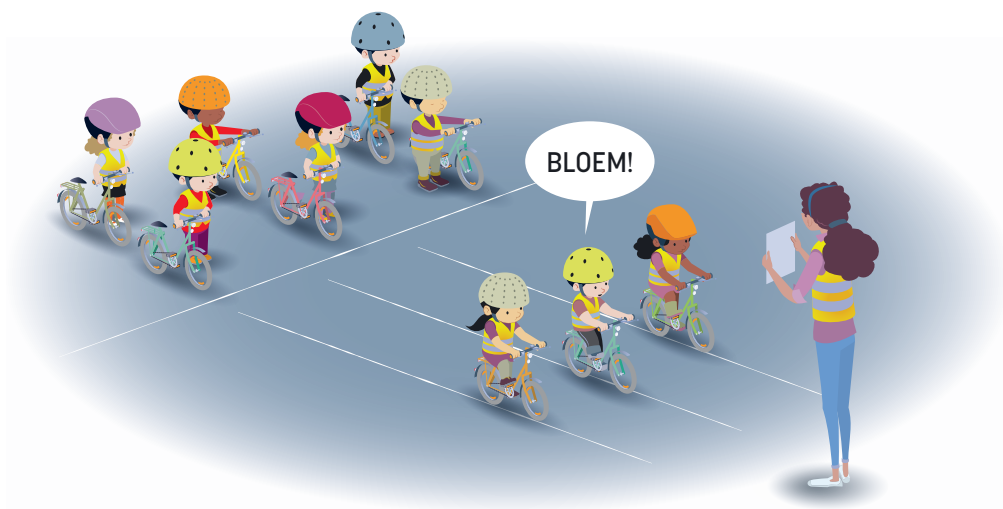
### Spel

Verdeel de leerlingen in 3 groepen. Elke groep staat met de fiets achter de startstreep. Jijzelf staat aan de overkant.

De 1e leerling van elke groep rijdt rechtdoor. Toon halverwege een afbeelding. De leerlingen roepen zo snel mogelijk wat ze op de afbeelding zien. Daarna keren ze langs de zijkant terug naar de startstreep en sluiten achteraan aan bij hun groep. De volgende leerlingen zijn aan de beurt.

### Variatie

Steek een aantal vingers in de lucht of toon een rood of groen voorwerp.



## Smalle doorgang

### Materiaal

- stoepkrijt
- een fluitje

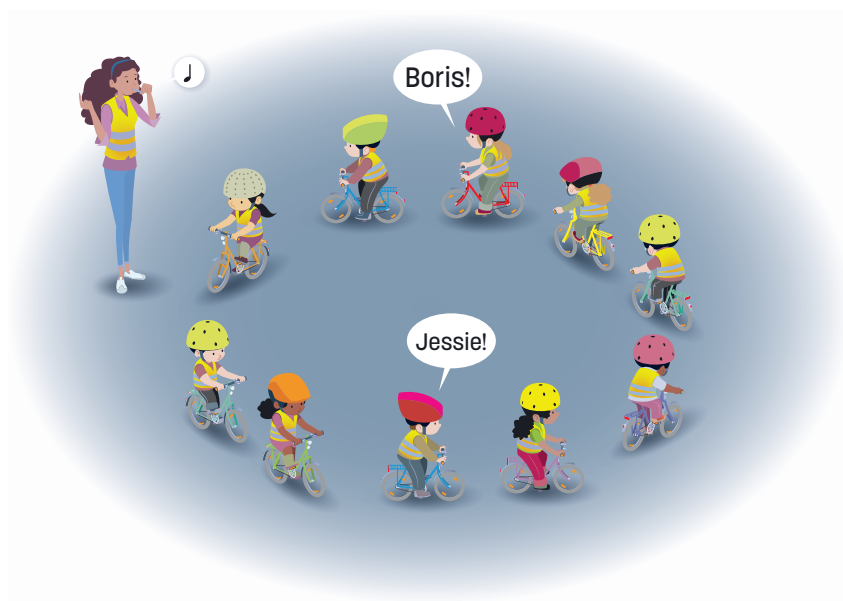
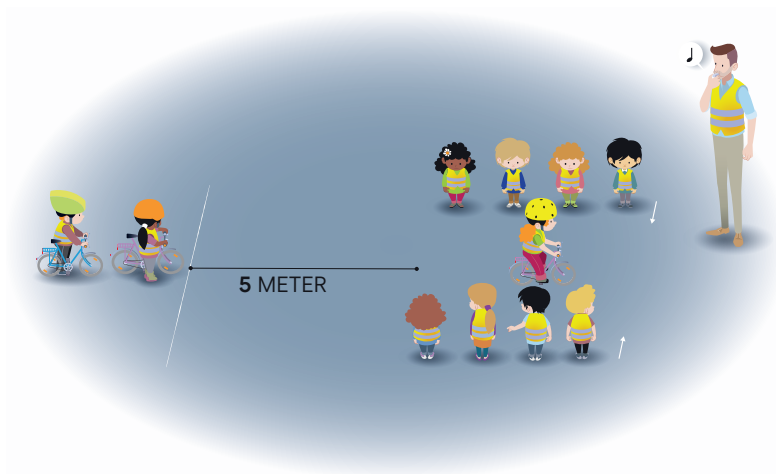
### Organisatie

Teken een startstreep.

### Spel

Verdeel de leerlingen in 2 groepen. 1 groep gaat met de fiets achter de startstreep staan. De andere groep gaat op 5 meter afstand in 2 rijen tegenover elkaar staan. Zo vormen ze een doorgang voor de fietsers.

De fietsers rijden rechtdoor tussen de leerlingen en keren aan het einde langs de zijkant terug naar de startstreep. Daar sluiten ze achteraan aan. Bij elk fluitsignaal zetten de leerlingen die de doorgang vormen 1 stap naar voren. Zo wordt de doorgang telkens smaller. Daarna wisselen de leerlingen van rol.



## Namen noemen

### Materiaal

een fluitje

### Spel

De leerlingen fietsen door elkaar in de ruimte. Bij het fluitsignaal gaan ze allemaal achter elkaar in een cirkel rijden. Bij het 2e fluitsignaal noemt elke leerling de naam van de leerling die voor hem fietst. Bij een volgend fluitsignaal fietsen de leerlingen opnieuw door elkaar. Herhaal de opdracht meerdere keren.

## 4. Evenwicht houden / traag rijden

### Doel

De leerlingen houden hun evenwicht tijdens het fietsen, ook wanneer ze trager rijden.

Laat de leerlingen ver voor zich uitkijken, naar het punt waar ze naartoe fietsen. Bij traag rijden is het belangrijk dat ze leren gedoseerd remmen. Dat betekent: eerst zacht remmen en dan steeds harder. De leerlingen zitten soepel en ontspannen op het zadel.

### Oefenen

#### Uitbolbaan

##### Material

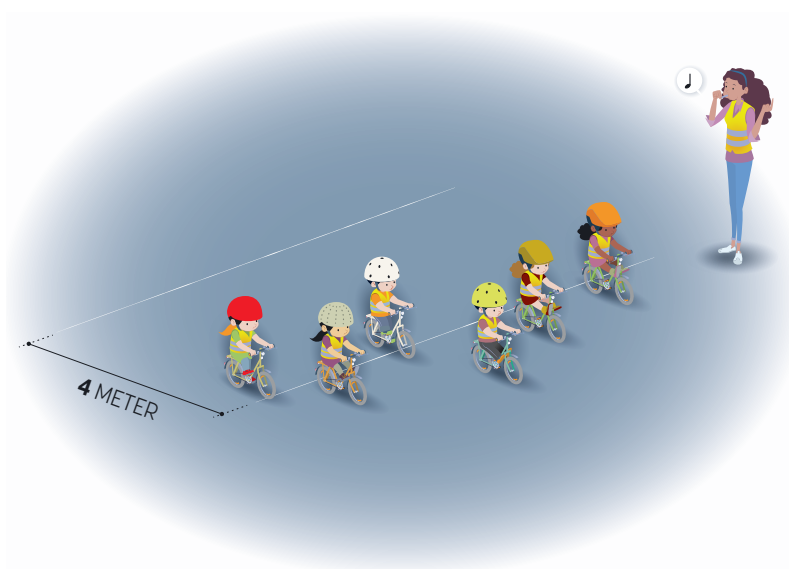
- stoepkrijt
- een fluitje

##### Organisatie

Teken een startstreep en 4 meter verder een stopstreep.

##### Spel

Bij het fluitsignaal starten de leerlingen met fietsen. Ter hoogte van de stopstreep laten ze de pedalen los en bollen ze uit. De leerling die het verst uitbolt, wint.



## Peddelen

### Materiaal

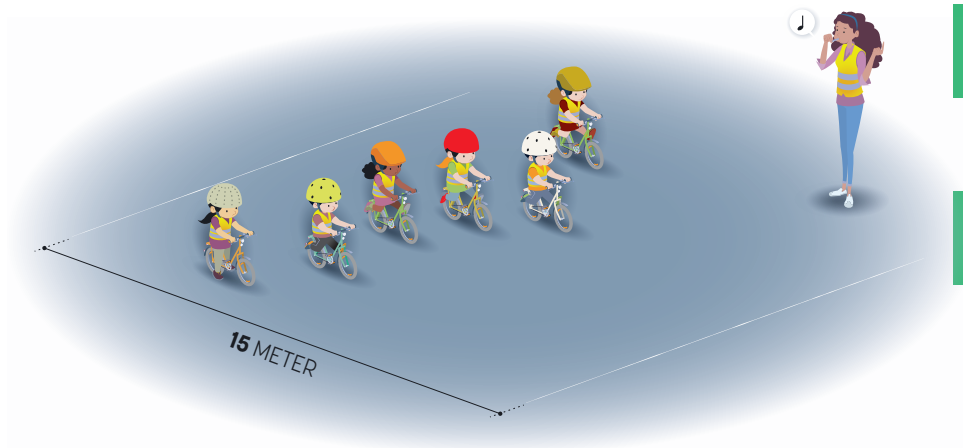
- stoepkrijt
- een fluitje

### Organisatie

Teken de start- en eindstreep op 15 meter van elkaar.

### Spel

Verdeel de klas in groepen van 5. Bij het fluitsignaal vertrekken alle leerlingen van de 1e groep. Bij het volgende fluitsignaal laten ze de pedalen los en 'peddelen' ze verder, met de voeten op de grond zoals bij een loopfiets. Bij een volgend fluitsignaal mogen ze opnieuw fietsen.



## Afvalrace

### Materiaal

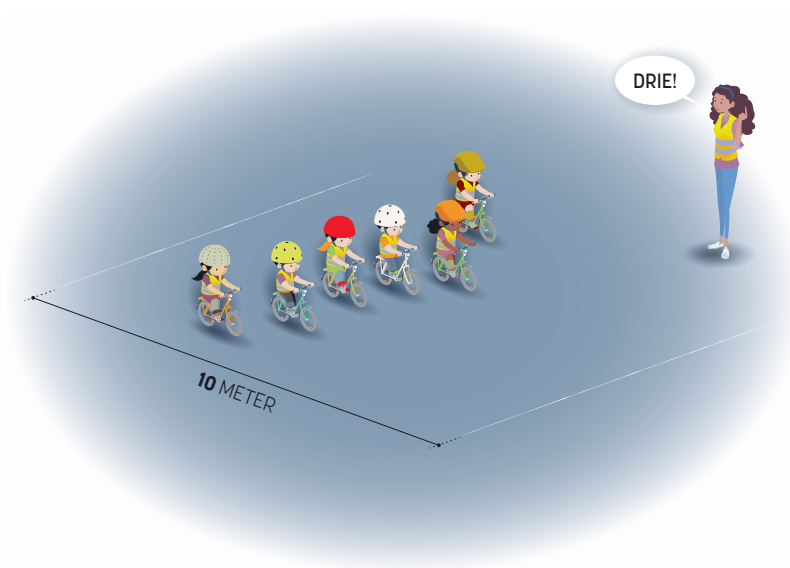
- stoepkrijt
- een fluitje

### Organisatie

Teken een start- en een eindstreep op 10 meter van elkaar.

### Spel

Verdeel de klas in groepen van 5. Bij het fluitsignaal vertrekken alle leerlingen van de 1e groep. Ze rijden traag richting de eindstreep, zonder een voet aan de grond te zetten. Wanneer ze ongeveer halverwege zijn, roep je een cijfer, bijvoorbeeld 3. Het doel is dan om als 3e over de eindstreep te rijden.



## 5. Over oneffen terrein rijden

### Doel

De leerlingen blijven stuurvast en houden hun evenwicht wanneer ze over oneffen terrein rijden. Het is belangrijk dat ze overzicht houden over hun omgeving, zodat ze tijdig kunnen reageren op veranderingen in de ondergrond.

### Oefenen

#### Op ontdekking

##### Material

een fluitje

##### Spel

De leerlingen fietsen rond op de speelplaats en zoeken bewust zoveel mogelijk oneffenheden op. Jij fietst mee.

Bij het fluitsignaal gaan de leerlingen in een slang achter jou fietsen. Bij het volgende fluitsignaal fietsen de leerlingen opnieuw vrij over het hele terrein. Fluit opnieuw en roep de naam van 1 leerling. De andere leerlingen zoeken die leerling op en fietsen in een slang achter hem.

Leerlingen die zich onzeker voelen, kan je eerst met de fiets aan de hand laten stappen over de verschillende materialen en ondergronden.



## Hoepelteller

### Materiaal

- 7 hoepels
- een fluitje

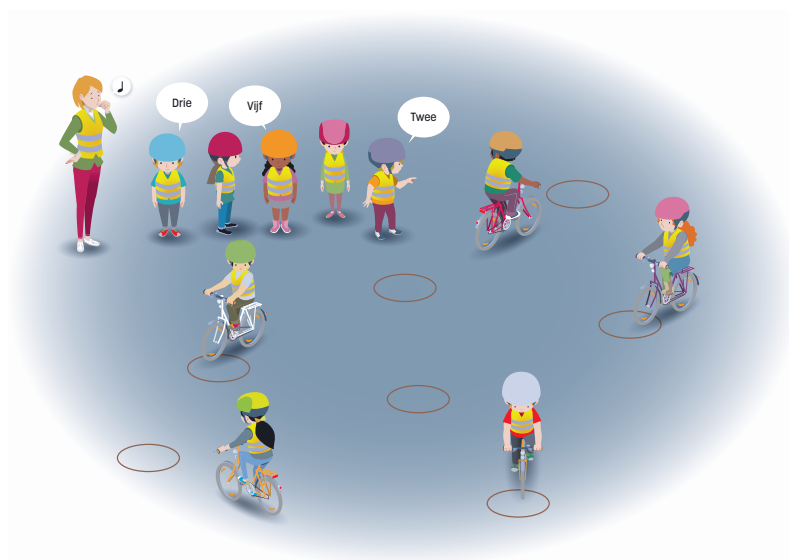
### Organisatie

Verspreid de hoepels over de ruimte, op minstens 3 meter van elkaar.

### Spel

Verdeel de leerlingen in duo's. 1 leerling van elk duo fietst, de andere leerling staat bij jou aan de kant. Bij het fluitsignaal beginnen de leerlingen te fietsen. Ze rijden over zoveel mogelijk hoepels. De leerlingen aan de kant tellen hoe vaak hun partner over een hoepel rijdt.

Na 2 minuten fluit je af en wisselen de duo's van rol. Het duo met de hoogste totaalscore wint.



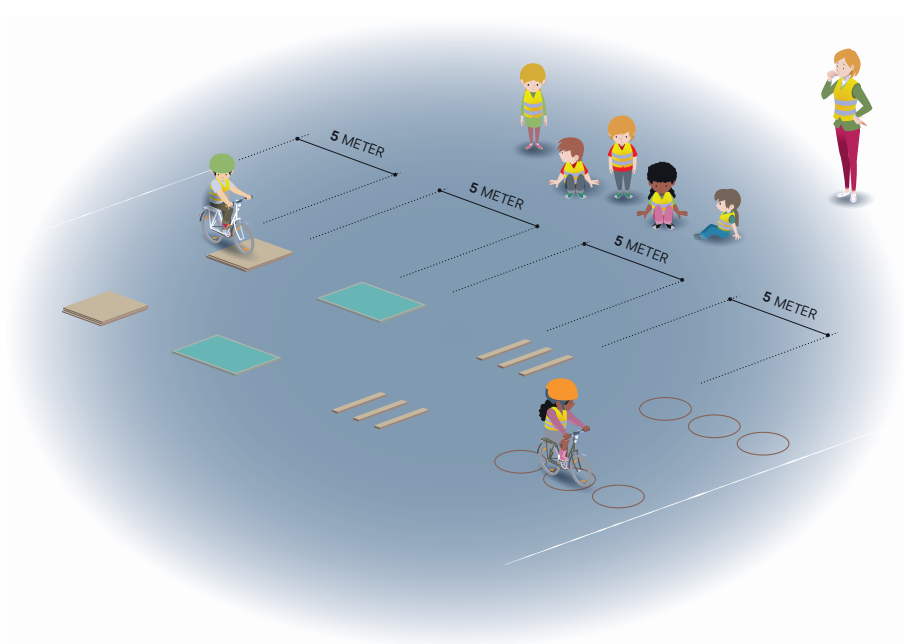
## Hobbelparcours

### Materiaal

- stoepkrijt
- 2 turnmatten
- 6 platte planken
- 6 hoepels
- een fluitje
- eventueel extra materiaal dat beschikbaar is op school, zoals rubberen tegels of karton.

### Organisatie

Teken een startstreep. Plaats de 1e hindernis 5 meter van de startstreep. Zet vervolgens om de 5 meter een extra hindernis.



### Spel

Verdeel de leerlingen in 2 groepen. De 1e leerling van elke groep zet zich klaar aan de startstreep. Bij het fluitsignaal stappen de leerlingen op en fietsen ze over de hindernissen. Daarna rijden ze terug naar de startstreep. Zodra de vorige leerling over de startstreep is, vertrekt de volgende. De groep die als 1e volledig klaar is, wint.

## 6. Slalommen

### Doel

De leerlingen beheersen de technieken van het slalommen: gedoseerd remmen, traag rijden, draaibewegingen inschatten, evenwicht houden en correct kijken.

Bij het aanleren van slalommen nemen de leerlingen in het begin best ruime bochten. Ze kijken voor elke bocht in de richting waar ze naartoe willen. Dat is niet vanzelfsprekend voor beginnende fietsers. Zet de hindernissen daarom in het begin op voldoende afstand van elkaar: 3 tot 4 meter, met een minimum van 1,5 meter.

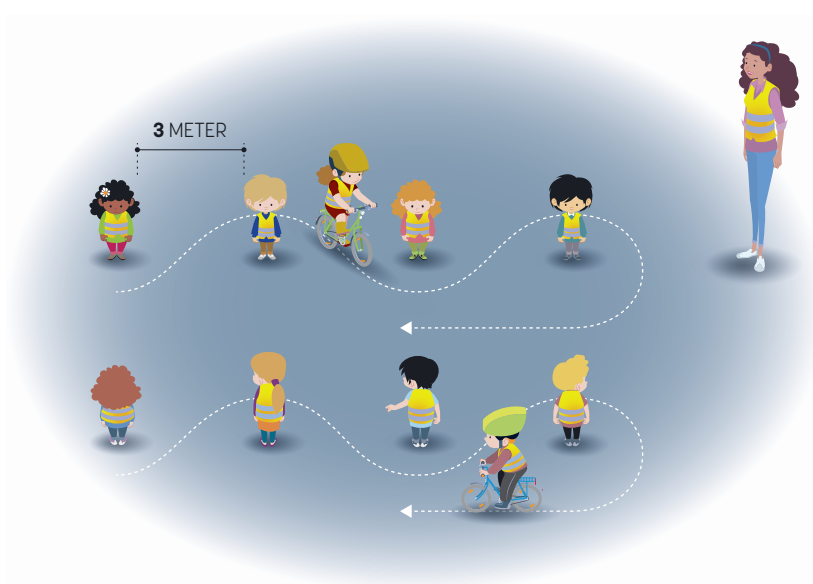
### Oefenen

#### Levende slalom

##### Spel

Verdeel de klas in 2 gelijke groepen. De helft van elke groep gaat in een rij staan, op 3 meter van elkaar.

De 1e leerling van elke groep slalomt tussen de andere leerlingen van de eigen groep. Na de laatste leerling keert hij terug naar het begin en sluit hij achteraan aan. Elke leerling slalomt 1 keer rond de groepsleden. De groep die het snelst klaar is, wint. Daarna wisselen de leerlingen van rol.



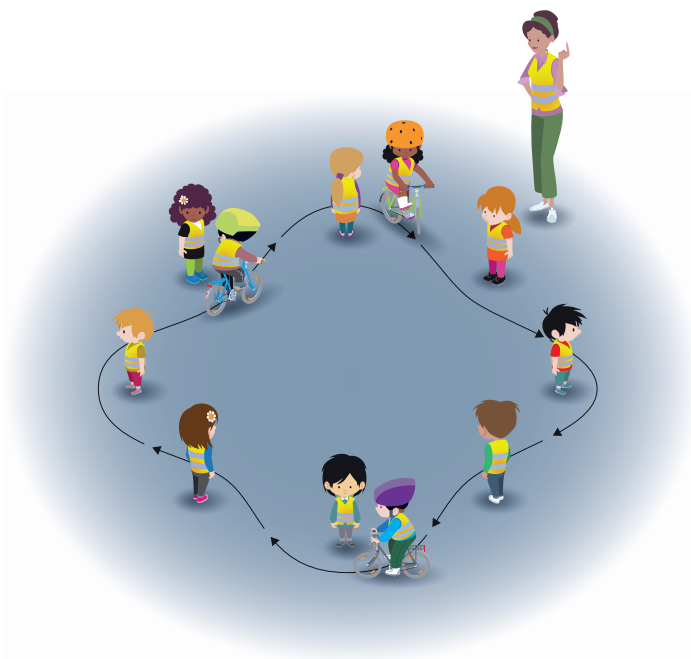
## Levende standbeelden

### Spel

De helft van de groep fietst niet, maar speelt standbeeld. Ze vormen een grote kring en staan op wisselende afstand van elkaar, tussen 3 meter en 1,5 meter. Ze kiezen zelf een houding, maar kijken wel naar elkaar, dus naar de binnenkant van de cirkel. De fietsers rijden rustig, in tegenwijzerzin, rond in de kring. Ze rijden aan de binnenkant van de kring zodat ze steeds het gezicht van de standbeelden zien.

Draai af en toe een standbeeld om, zodat het met het gezicht naar de buitenkant van de kring staat. De leerlingen passeren elk standbeeld langs de kant van het gezicht. Zo ontstaat een slalom die voortdurend verandert doordat je de standbeelden blijft draaien.

Je kan de standbeelden ook naar voren of naar achteren verplaatsen om de moeilijkheidsgraad aan te passen. Na een tijdje wisselen de standbeelden en de fietsers van rol.



## Cijferslalom

### Materiaal

2 kegels

### Organisatie

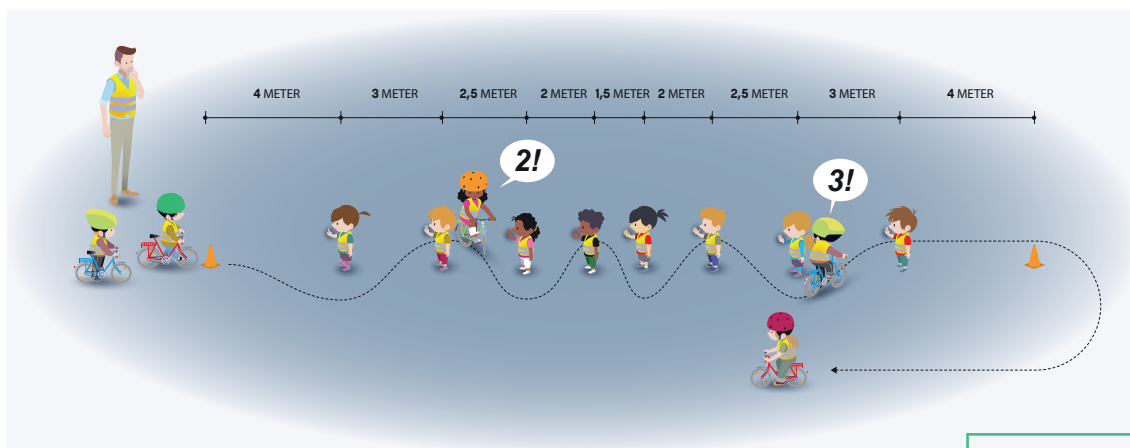
Zet 8 leerlingen zonder fiets in een rij, met de tussenafstand die op de tekening staat. Plaats 4 meter voor en 4 meter na de rij een kegel.

### Spel

8 leerlingen vormen samen een menselijke slalom. De overige leerlingen staan met hun fiets in een rij achter de startkegel. Bij jouw signaal vertrekt telkens 1 leerling. Die slalomt tussen de klasgenoten naar de laatste kegel, maakt daar een ruime bocht en sluit achteraan in de rij aan.

De leerlingen die de slalom vormen, houden 1 hand omhoog waarmee ze een cijfer van 1 tot 5 vormen. De fietsers zeggen het cijfer hardop wanneer ze een klasgenoot voorbijfietsen.

Als iedereen aan de beurt is geweest, wisselen de leerlingen van rol.



## 7. Stoppen en afstappen

### Doel

De leerlingen stoppen beheerst: niet abrupt, gedoseerd en met beide remmen tegelijk.

Om te stoppen, ook bij een noodstop, remmen ze met beide remmen tegelijk. Begin indien mogelijk tijdig te remmen.

Bij traag rijden is het belangrijk dat de leerlingen gedoseerd remmen.

Dat betekent: ze beginnen zacht te remmen en verhogen de remdruk geleidelijk.

### Oefenen

#### Speelkaartrace

##### Material

- speelkaarten
- muziek

##### Organisatie

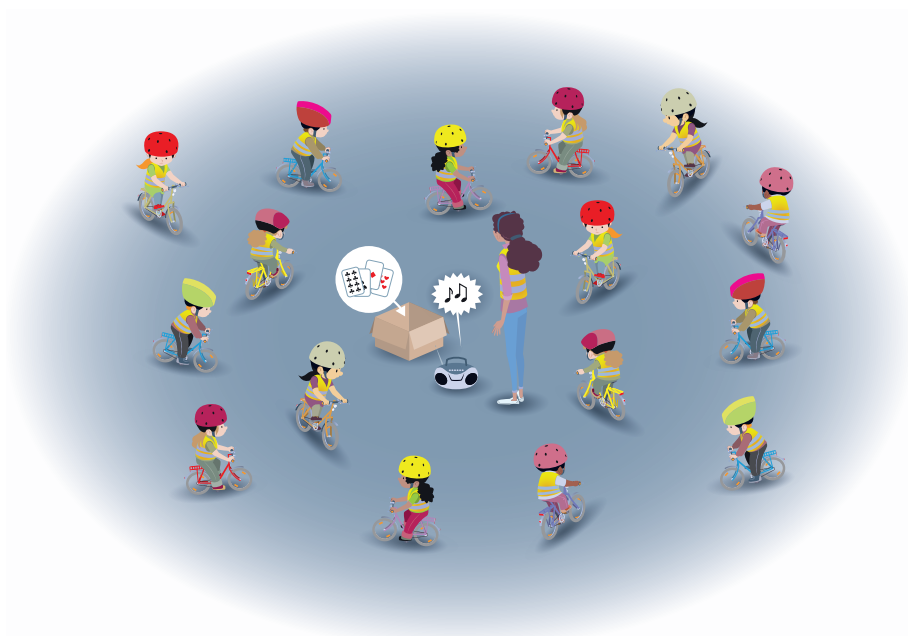
Zet een doos met speelkaarten in het midden. Voorzie 1 kaart minder dan er fietsers zijn. Start de muziek.

##### Spel

Je staat in het midden van de ruimte bij de doos. De leerlingen fietsen vrij door de ruimte terwijl de muziek speelt. Wanneer je de muziek stopt, stoppen de leerlingen met fietsen en zetten ze hun fiets op de staander. Daarna lopen ze naar de doos en nemen er 1 kaart uit.

De leerling die geen kaart heeft, valt af. Wanneer de muziek opnieuw start, leggen de leerlingen de kaart terug in de doos en fietsen verder. Na elke ronde neem je 1 kaart weg.

De afgevalen leerlingen wandelen verder door de ruimte. De fietsers houden rekening met de wandelaars.



## Kegelrace

### Material

- 6 kegels
- een fluitje
- stoepkrijt

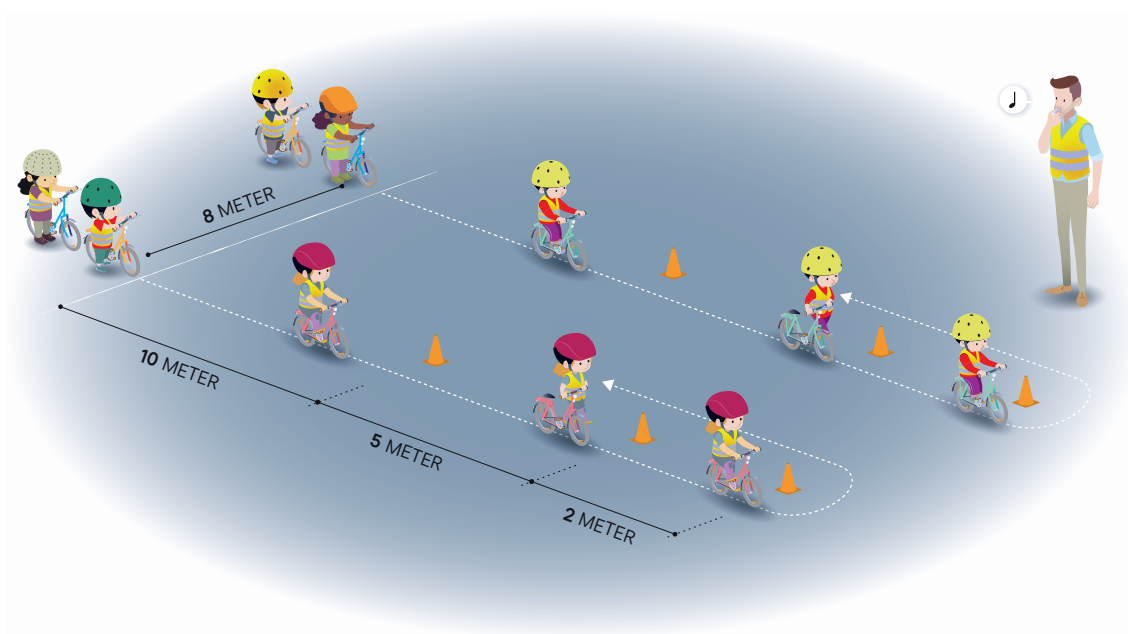
### Organisatie

Teken een startstreep en plaats kegels op 10, 15 en 17 meter van de startstreep. Laat 8 meter ruimte tussen de 2 groepen.

### Spel

Verdeel de leerlingen in 2 groepen. Beide groepen staan achter de startstreep.

Bij het fluitsignaal vertrekt de 1e leerling van elke groep en rijdt tot aan de eerste kegel. Daar stapt hij af en gaat met de fiets aan de hand tot aan de volgende kegel. Aan die kegel stapt hij opnieuw op, rijdt rond de kegel en fietst terug naar de startstreep. Daar sluit hij achteraan aan bij zijn groep. Daarna vertrekt de volgende leerling. De groep die als 1e volledig klaar is, wint.



## Hoepelverovering

### Materiaal

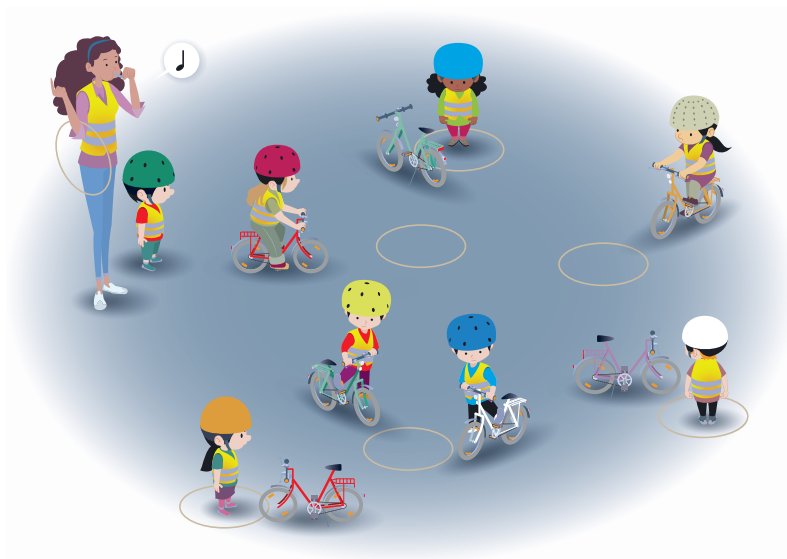
- hoepels (evenveel als leerlingen)
- fluitje

### Organisatie

Verspreid de hoepels over de ruimte.

### Spel

De leerlingen fietsen tussen de hoepels. Bij het fluitsignaal stoppen de leerlingen. Ze stappen van de fiets, zetten die op de staander en gaan met 2 voeten in een hoepel staan. In elke hoepel mag maar 1 leerling staan.



## Tips bij de oefeningen

### Algemene tips

#### Betrek de ouders bij de fietstraining

Laat hen weten wat je met de leerlingen oefent. Zo kunnen ze overal op dezelfde manier mee oefenen. Gebruik de ouderbrief van [verkeersschool.be](http://verkeersschool.be) om hen te informeren.

### Tips voor leerlingen met leerproblemen

#### Geef leerlingen met leerproblemen eerst kijktijd

Laat deze leerlingen niet als 1e oefenen. Zo kunnen ze eerst kijken hoe het moet voordat ze zelf aan de beurt zijn. Je kan ook zelf oefeningen voordoen.

#### Pas de oefening aan

Voor sommige leerlingen zijn bepaalde oefeningen te druk of bestaan ze uit te veel deelvaardigheden. Observeer wat er precies moeilijk is: zijn er te

veel prikkels? Te veel acties na elkaar? Hoort de leerling de instructies wel? Pas de oefening aan waar nodig.

Met dank aan Het Raster

