

Handleiding Loopfietsbrevet

1. Links en rechts kijken p. 3

Doel p. 3

Oefenen p. 3

Zoek het voertuig p. 3

Ik zie, ik zie wat jij niet ziet p. 4

2. Horen, geluiden lokaliseren p. 4

Doel p. 4

Oefenen p. 4

Geluiden aanwijzen p. 4

Geluiden in het verkeer p. 5

3. Evenwicht houden p. 6

Doel p. 6

Oefenen p. 6

Lijnen lopen p. 6

Rood licht p. 6

4. Opstappen en vertrekken p. 7

Doel p. 7

Oefenen p. 7

Rijden rijden rijden p. 7

Hoepelafvalrace p. 7

5. Rechtdoor rijden p. 8

Doel p. 8

Oefenen p. 8

Actie reactie p. 8

Prenten kijken p. 8

6. Benen in de lucht p. 9

Doel p. 9

Oefenen p. 9

1, 2, 3 p. 9

Benen zwieren p. 9

7. Over een andere ondergrond rijden

p. 10

Doel

p. 10

Oefenen

p. 10

Op ontdekkingsreis

p. 10

Rood en groen

p. 10

8. Slalommen

p. 11

Doel

p. 11

Oefenen

p. 11

Rond de hoepels

p. 11

Van 1 tot 4

p. 11

9. Stoppen

p. 12

Doel

p. 12

Oefenen

p. 12

Hoepelstopper

p. 12

Snelle stopper

p. 12

Tips

p. 13

Algemene tips

p. 13

Tips voor leerlingen met leerproblemen

p. 13

Handleiding Loopfietsbrevet

1. Links en rechts kijken

Doel

De leerling draait het hoofd duidelijk naar links en rechts om te zien wat er aan beide kanten gebeurt. Dat is belangrijk om veilig over te steken.

Oefenen

Zoek het voertuig

Materiaal

- 4 afbeeldingen van voertuigen (recto verso)
- of 4 afbeeldingen die passen bij het thema van de week

Organisatie

Hang in elke hoek van de zaal een afbeelding op.

Spel

Zet de leerlingen in een kring in het midden van de zaal. Neem de 4 prenten vast.

Toon bijvoorbeeld de prent van de fiets. De leerlingen zoeken waar in de zaal de prent hangt en lopen ernaartoe.

Extra: de leerlingen verplaatsen zich op een bepaalde manier: zijwaarts, op 1 been, al huppelend of achteruit.



Ik zie, ik zie wat jij niet ziet

Spel

Verzamel de leerlingen in een kring. Jij beschrijft een voorwerp op basis van de kleur of vorm.

Je zegt bijvoorbeeld: "Ik zie, ik zie wat jij niet ziet, en het is rood." De leerlingen kijken rond en zoeken het rode voorwerp. Ze raden om de beurt tot iemand het gevonden heeft.

Extra: enkele leerlingen kiezen en omschrijven zelf een voorwerp.



2. Horen, geluiden lokaliseren

Doel

De leerling hoort vanwaar een geluid komt. Zo leert hij in te schatten van welke kant verkeer nadert.

Oefenen

Geluiden aanwijzen

Materiaal

- een blinddoek (of sjaal of handdoek) voor elke leerling
- een belletje
- een trom

Spel

De leerlingen zitten geblinddoekt verspreid in de turnzaal. Ga tussen hen staan en maak een geluid, bijvoorbeeld met een belletje of een trom. De leerlingen wijzen naar de richting van het geluid. Verplaats je en maak een ander geluid.



Geluiden in het verkeer



Materiaal

- geluiden (op cd, smartphone, ...)
- verschillende kleine voorwerpen bv. autootje, fietsbel, politiewagen, hond, ...

Organisatie

Leg de voorwerpen verspreid in de ruimte.

Spel

Laat de leerlingen rondlopen in de zaal. Speel herkenbare geluiden af, zoals een blaffende hond of een autoclaxon. Horen de leerlingen een geluid, dan gaan ze bij het voorwerp staan dat erbij past, zoals een hond of een autootje.

Let op: niet alle leerlingen linken speelgoed aan echte geluiden. Gebruik in dat geval foto's van echte voertuigen of dieren.

3. Evenwicht houden

Doel

De leerling blijft in evenwicht wanneer een spel of situatie hem uit balans brengt.

Oefenen

Lijnen lopen

Materiaal

krijt

Organisatie

Teken een lijn op de grond. Varieer met rechte, kromme, brede of smalle lijnen.

Je kan ook bestaande lijnen gebruiken, bijvoorbeeld in de turnzaal of op de speelplaats.

Spel

De leerlingen stappen voetje voor voetje over de lijnen. Ze zetten de hiel van de voorste voet telkens tegen de tenen van de achterste voet. Laat hen deze oefening ook eens achterwaarts proberen.



Rood licht

Materiaal

4 Zweedse banken

Organisatie

Zet 2 keer 2 Zweedse banken tegenover elkaar, met 5 meter ertussen.

Spel

Laat alle leerlingen op een bank staan. Geef opdrachten:

- Als ik 'groen' zeg, dan spring je zo vlug mogelijk van de bank. Zeg ook andere woorden, ze mogen enkel springen bij 'groen'.
- Als ik 'rood' zeg, blijf je staan. Bij al de andere woorden spring je zo vlug mogelijk van de bank.
- Als ik 'groen' zeg, spring je zo snel mogelijk van de bank. Zeg ik 'groen licht', dan blijf je staan. Wie laat zich foppen?

Wie de opdracht fout of te laat uitvoert, gaat op de bank zitten.

Let op: dit spel oefent meerdere vaardigheden: evenwicht, luisteren, reageren en uitvoeren. Observeer goed wat de leerlingen al kunnen. Pas de oefening aan waar nodig.



4. Opstappen en vertrekken

Doel

De leerling stapt op, vertrekt en rijdt zonder zijn evenwicht te verliezen of te vallen. Tijdens het fietsen kijkt hij vooruit, in de richting waar hij naartoe wil en niet naar zijn stuur.

Oefenen

Rijden rijden rijden

Materiaal

- een loopfiets voor elke leerling
- een fluitje

Spel

Alle leerlingen nemen een loopfiets. Ze rijden vrij rond, kriskras door elkaar. Bij jouw fluitsignaal stoppen ze. Daarna voeren ze een opdracht uit (bv. zwaaien, een voorwerp aantikken, een houding aannemen) en fietsen ze weer verder. Herhaal dit meerdere keren.



Hoepelafvalrace

Materiaal

- een loopfiets voor elke leerling
- hoepels (1 minder dan er leerlingen zijn)

Organisatie

Leg de hoepels verspreid in de zaal.



Spel

De leerlingen rijden rond in de zaal. Bij jouw fluitsignaal stoppen ze. Ze stappen af, leggen hun loopfiets voorzichtig neer en gaan in een hoepel zitten. In elke hoepel mag slechts 1 leerling zitten. De leerling die geen hoepel vindt, is verloren. Hij mag de volgende ronde wel opnieuw meedoen.

5. Rechtdoor rijden

Doel

De leerling rijdt in een rechte lijn, zonder naar links en rechts te slingeren.

Oefenen

Actie reactie

Materiaal

- een loopfiets voor elke leerling
- krijt

Organisatie

Teken met krijt een startstreep en 20 meter verder een stopstreep.



Spel

De leerlingen gaan achter de startstreep staan met hun loopfiets naast zich op de grond.

Geef ze een opdracht:

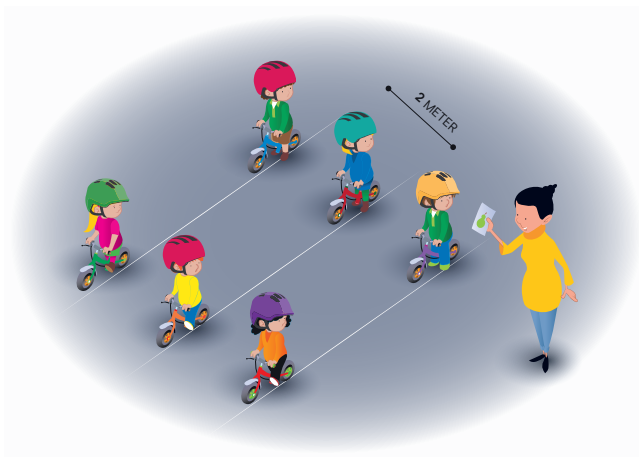
- ga op je buik liggen
- klap 3 keer in je handen
- spring 5 keer op en neer
- stamp 4 keer met je voet op de grond

Na de opdracht nemen ze hun loopfiets en rijden naar de overkant.

Prenten kijken

Materiaal

- een loopfiets voor elke leerling
- krijt
- afbeeldingen



Organisatie

Teken met krijt 3 lange rechte lijnen op 2 meter van elkaar over de lengte van de zaal (+/- 20 meter).

Spel

De leerlingen nemen een loopfiets. Verdeel hen in 3 groepen en zet elke groep klaar aan een krijtlijn. Ga zelf links of rechts van de krijtlijnen staan met enkele afbeeldingen in je hand.

De 1e 3 leerlingen vertrekken.

Roep onderweg 'kijken!'. De leerlingen draaien hun hoofd naar de kant waar jij staat en benoemen de afbeelding, maar blijven tegelijk zo goed mogelijk op hun lijn rijden. Wissel regelmatig van plaats: sta soms links, soms rechts van de krijtlijnen.

6. Benen in de lucht

Doel

De leerling komt met beide voeten tegelijk van de grond los en houdt zijn benen gedurende enkele meters naar achter. Zo toont hij dat hij voldoende evenwicht heeft.

Oefenen

1, 2, 3

Materiaal

- loopfiets voor elke leerling
- fluitje

Spel

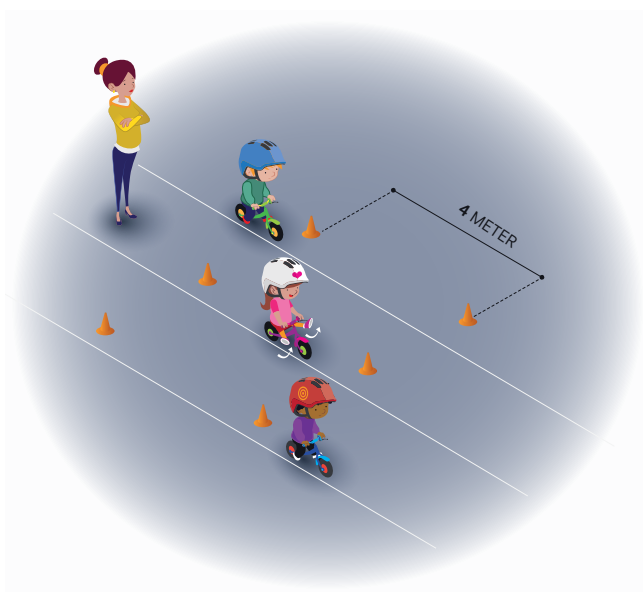
De leerlingen rijden vrij rond in de ruimte. Wanneer jij fluit, duwen ze nog 1 keer af met hun voeten en bollen dan met hun benen in de lucht verder, terwijl jij luidop tot 3 telt. Daarna fietsen ze verder.



Benen zwieren

Materiaal

- een loopfiets voor elke leerling
- krijt
- 6 kegels
- een fluitje



Organisatie

Teken 3 evenwijdige krijtlijnen van 20 meter lang. Zet telkens op 10 meter en op 14 meter een kegel.

Spel

Verdeel de leerlingen in 3 groepen. Zet elke groep achter een krijtlijn. Bij jouw fluitsignaal vertrekken de 1e 3 leerlingen. Ze maken genoeg snelheid. Aan de 1e kegel zwaaien ze de benen in de lucht. Ze bollen verder tot aan de volgende kegel zonder de grond te raken. Daarna vertrekt de volgende leerling.

7. Over een andere ondergrond rijden

Doel

De leerling rijdt vlot met zijn loopfiets over een andere ondergrond, zonder de controle te verliezen.

Oefenen

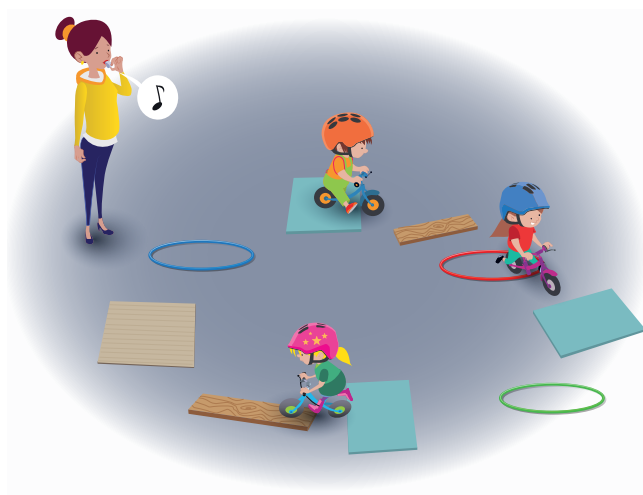
Op ontdekkingsreis

Materiaal

- een loopfiets voor elke leerling
- turnmatjes
- hoepels
- houten latten, tapijt, karton, rubberen tegels, ...

Organisatie

Verspreid de verschillende materialen doorheen de ruimte.



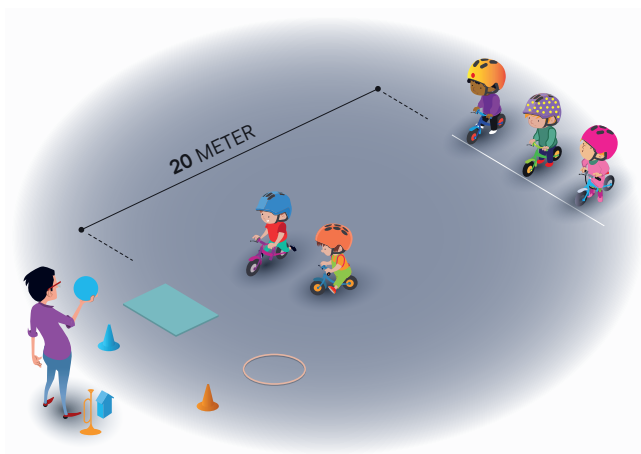
Spel

De leerlingen fietsen vrij door de ruimte. Ze verkennen verschillende ondergronden waar ze met hun loopfiets over kunnen rijden.

Rood en groen

Materiaal

- een loopfiets voor elke leerling
- krijt
- een turnmat
- een hoepel
- een rode en blauwe kegel
- rode en blauwe voorwerpen



Organisatie

Zet de leerlingen met hun loopfiets in 2 rijen achter de startlijn. Aan de overkant staat links een rode kegel en rechts een blauwe. Voor de rode kegel ligt een hoepel, voor de blauwe kegel een turnmat.

Spel

Toon je een rood voorwerp, dan rijden de 1e leerlingen met hun loopfiets over de hoepel naar de rode kegel. Toon daarna een 2e voorwerp.

De volgende 2 leerlingen rijden over de hindernis naar de juiste kegel. Ze sluiten opnieuw achteraan aan in hun rij.

8. Slalommen

Doel

De leerling slalomt met de loopfiets zonder zijn evenwicht te verliezen of te vallen.

Leerlingen nemen in het begin brede bochten om tussen de voorwerpen te slalommen. Ze kijken in de richting waar ze naartoe willen rijden. Slalommen vraagt een combinatie van traag rijden, evenwicht houden, gedoseerd remmen en juist leren kijken.

Oefenen

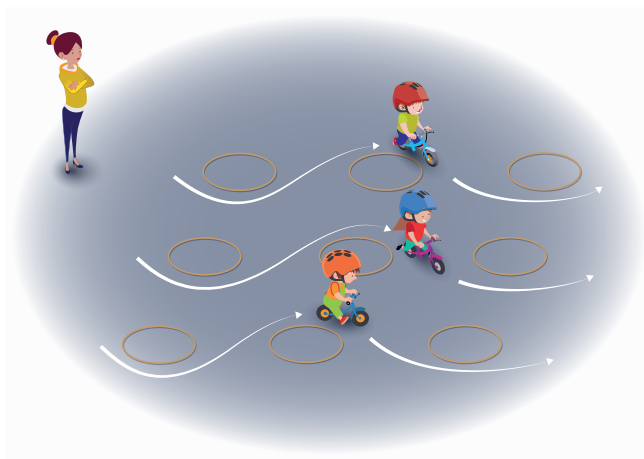
Rond de hoepels

Materiaal

- een loopfiets voor elke leerling
- 16 hoepels
- een fluitje

Organisatie

Leg de hoepels in 4 rijen over de lengte van de zaal, met telkens 2 meter afstand tussen de hoepels.



Spel

Verdeel de leerlingen in 4 groepen en zet elke groep klaar aan een rij hoepels. Bij jouw fluitsignaal vertrekken de 1e 4 leerlingen. Ze slalommen tussen de hoepels tot aan de overkant. Duid eventueel met krijt een pijl aan bij het begin om te tonen langs welke kant ze moeten vertrekken.

Van 1 tot 4

Materiaal

- een loopfiets voor elke leerling
- 10 kegels
- een fluitje

Organisatie

Zet in iedere hoek van de ruimte 1, 2, 3 en 4 kegels.



Spel

De leerlingen fietsen vrij rond. Wanneer de begeleider 1, 2, 3 of 4 keer achter elkaar fluit, rijden de leerlingen naar de hoek met evenveel kegels.

Voor oudere leerlingen: varieer in het aantal kegels.

9. Stoppen

Doel

De leerling stopt gecontroleerd: niet te bruusk en zonder te vallen.

Remtechniek

- Leerlingen remmen door beide voeten tegelijk op de grond te zetten.
- Sommige loopfietsen hebben een handrem. In dat geval leren ze de rem geleidelijk dicht te knijpen om beheerst tot stilstand te komen.

Oefenen

Hoepelstopper

Materiaal

- een loopfiets voor elke leerling
- een hoepel voor elke leerling
- een fluitje

Organisatie

Leg alle hoepels verspreid in de zaal.



Spel

Laat de leerlingen vrij rondfietsen in de ruimte. Bij jouw fluitsignaal fietsen ze zo snel mogelijk naar een vrije hoepel en stoppen daarin.

Geef daarbij gevarieerde opdrachten:

- stop met je beide voeten in de hoepel
- stop met het voorwiel in de hoepel
- stop met het achterwiel in de hoepel
- stop met 2 in 1 hoepel

Snelle stopper

Materiaal

- een loopfiets voor elke leerling
- een rode en groene kaart

Spel

Ga in het midden van de zaal staan. Laat de leerlingen vrij rondrijden met hun loopfiets.

Signaal 1: handgebaar

Steek je je hand op? Dan stoppen alle leerlingen.
Laat je je hand zakken? Dan rijden ze weer verder.

Signaal 2: kleurenkaarten

Houd een groene en een rode kaart achter je rug. Toon je de rode kaart? Dan moeten de leerlingen stoppen.
Toon je de groene kaart? Dan mogen ze weer vertrekken.

Andere mogelijke signalen:

- auditief: fluitje, fietsbel, autotoeter, ...
- visueel: prent van een standbeeld, STOP-bord, C3-bord van de gemachtigde opzichter, ...



Tips bij de oefeningen

Algemene tips

Betrek de ouders bij de fietstraining

- Laat hen weten wat je met de leerlingen oefent. Zo kunnen ze thuis op dezelfde manier mee oefenen.
- Gebruik de ouderbrief van verkeeropschool.be om hen te informeren.

Besteed aandacht aan een goede houding

De leerling zit op de (loop)fiets met de romp lichtjes voorovergebogen en ontspannen armen.

Test de hoofdrechtingsreflex

Laat de leerling naar een vast punt kijken. Draai voorzichtig zijn schouder. Zijn hoofd moet vanzelf recht blijven staan en mag niet meedraaien.

Dit moet een leerling leren om tijdens het fietsen recht te blijven rijden, ook wanneer hij opzij kijkt.

Tips voor leerlingen met leerproblemen

Geef leerlingen met leerproblemen eerst kijktijd

Laat hen 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? Is het te druk? Hoort hij de instructies wel? Pas de oefening aan waar nodig.

Met dank aan Het Raster

