

# MIJN KIND VAN DE DERDE KLEUTERKLAS KAN NOG NIET FIETSEN

## Frank, papa van Noah:



“Ik merk dat bijna alle kinderen van zijn klas kunnen fietsen met trappers. Maar ik heb geen idee hoe ik hem dat zelf kan leren. Een stok aan de fiets binden en er achter lopen tot hij het kan?”

## Wat zeggen Mobiel21 en de VSV?

Leren fietsen is oefenen, oefenen en nog eens oefenen. Als ouder speel je hierbij een belangrijke rol. Om te leren fietsen, is een loopfiets de beste keuze. Je hebt daarna bij een gewone fiets geen stok of zijwieltjes nodig. Op de achterkant van deze flyer vind je praktische oefeningen om samen met je kind te leren fietsen.

## Praktijk: hoe pakken andere ouders het aan?

### Caroline, mama van Lotte:

“Ik zorgde voor een fiets op maat waar ze goed kan opstappen en met haar voeten aan de grond kan. Plezier stond voorop. Ik nam voldoende tijd, hield het speels en moedigde haar aan. Ik fietste zelf mee want ze leerde heel veel door te imiteren. Ik koos steeds voor een oprit, een doodlopende straat, een plein of een park, met een stabiele ondergrond.”

## Specialisten aan het woord:

- Fietsbieb in je buurt ([fietsbieb.be](https://fietsbieb.be))? Zo hoeft je geen fiets te kopen.
- Zorg dat de fiets technisch in orde is (banden, zadelhoogte, remmen, verlichting).
- Kies voor gemakkelijke kledij om te fietsen.
- Leer je kind een armlengte afstand te houden van borduren en geparkeerde auto's.
- Verwittig je kind voor mogelijke gevaren zoals openslaande portieren, putten in de weg, enzovoort.
- Fiets met je kind naar school en andere dingen in de buurt. Hou daarbij rekening met:
  - *Tot 10 jaar mag je kind op het voetpad fietsen.*
  - *Fiets achter of naast je kind. Zo heeft het zelf een goed zicht.*
  - *Leer je kind afstappen en te voet oversteken aan zebrapaden.*
  - *Kies voor de veiligste route en niet voor de kortste route.*
  - *Laat je kind zonder bagage fietsen. Dat maakt het onstabiel.*
  - *Blijf uit de buurt van grote voertuigen met een dode hoek.*
  - *Vertrek op tijd en neem je tijd.*

**Wil je nog meer weten?** Wist je dat... Scholen, organisaties en gemeentebesturen terecht kunnen bij Mobiel 21 voor de workshop SOS, mijn kind op de fiets. Meer info via [info@mobiel21](mailto:info@mobiel21). Maak hen attent op dit aanbod.

# FIETSOEFENINGEN MET JE KIND

## Fiets onder controle:

- **De fietstornado:** Stap volledig rond je fiets. Langs de voorzijde naar de andere zijde, verder naar de achterzijde en terug naar je startpositie. Doe dit 5 keer. Lukt het zonder dat je fiets valt?
- **De racer:** Ga zitten op het zadel van je fiets en zet beide voeten plat op de grond. Je zit met een kaarsrechte rug. Buig door je armen en breng je lichaam naar het stuur zoals een racer. Duw jezelf weer in kaarsrechte positie. Doe dit 10 keer. Kan jij je stuur goed rechthouden?
- **Storm op zee:** Ga zitten op het zadel van je fiets en zet beide voeten plat op de grond. Hou je handen aan het stuur. Hef je rechtervoet van de grond en kantel je fiets een beetje naar links. Duw nu met je linkervoet af zodat de fiets naar rechts kantelt. Doe deze oefening 5 keer naar links en 5 keer naar rechts. Kan jij je evenwicht goed houden?

## Evenwicht vinden:

- **Peddelen:** Ga zitten op het zadel van je fiets en zet beide voeten plat op de grond. Zet beide voeten afwisselend af en peddel tot aan een afgesproken punt (bijvoorbeeld een boom).
- **Steppen:** Zet 1 voet op de pedaal en duw met de andere voet af op de grond tot aan een afgesproken punt.
- **Vliegen:** Duw je af met 1 of 2 voeten om snelheid te maken tot een afgesproken startpunt en probeer dan zo ver mogelijk uit te bollen zonder een voet aan de grond te zetten.

## Fietsvaardigheid:

- **Starten en stoppen:** Laat je kind gericht naar een afgesproken punt toe rijden en daar stoppen.
- **Kijken:** Sta met je rug naar je kind en neem een voorwerp in je handen. Laat je kind je voorbij fietsen. Je kind kijkt over de schouder en zegt welk voorwerp jij in je handen houdt.
- **Bochtenwerk:** Laat je kind al fietsend slalommen tussen allerlei voorwerpen (bijvoorbeeld speelgoed).