

FIETSVAARDIGHEID

Klik op de pictogrammen/foto om het bijhorende filmpje te openen.

We beginnen met eenvoudige oefeningen. Iedereen kan de eerste oefening proberen! Kan je vlot fietsen, dan kan je de oefeningen moeilijker maken door bv: de afstand tussen de kegels aan te passen, cirkel te verkleinen, snelheid te verhogen, ...

Veiligheid:

1 Vergeet je fietshelm niet!

2 Stap zo veel als mogelijk op en af aan de rechterkant van je fiets. Op die manier sta je aan de kant van het voetpad en de fiets aan de kant van de weg.



3 Hou rekening met het andere verkeer. Kies voor deze oefeningen bij voorkeur een verkeersvrij pleintje, een grasveld, een doodlopende straat, je tuin of oprit, ...

Je kan de oefeningen ook uitvoeren met een step, een skateboard, inlineskates, een easyroller, ...

1. Rechtdoor fietsen

Tracht zo ver mogelijk, in een zo recht mogelijke baan te fietsen.

- Tip: Blijf trappen wanneer het kan, dit geeft meer controle over de fiets.



2. Neem een bocht:

Fiets rechtdoor en neem daarna een bocht naar rechts.

Doe nu hetzelfde maar neem een bocht naar links.

Tracht nu een rondje te fietsen: begin met een grote cirkel, steeds kleiner.

- Tip: Pas je snelheid aan door zowel te trappen en je remmen te goed te gebruiken.



3. Uitbollen:

Trek 2 lijnen op 6 meter afstand. Fiets zo snel je kan van lijn 1 naar lijn 2 en laat je dan uitbollen. Hoe ver geraak je?

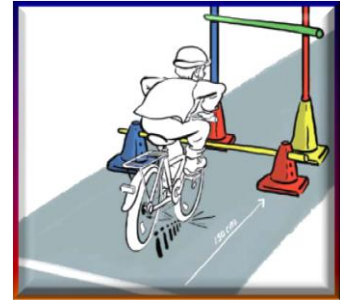
- Tip: Vertrek vlot en trap een paar keer stevig. Wanneer je stil dreigt te vallen, zet op tijd een voetje op de grond.



4. Remtest:

Trek 2 lijnen op 6 meter afstand. Vertrek aan de eerste lijn van vorige oefening en tracht door te remmen stil te staan voor de tweede lijn. Hoe dicht kan je stoppen bij de tweede lijn?

- Tips: Leun een beetje achteruit zodat je niet vooruit kan vallen. Gebruik zowel je voor- en achterrem tegelijk. Oefen deze "noodstop" een aantal keer! Het kan je ooit nog van pas komen!



5. Slalom rechtdoor:

Zet 5 kegels (of andere voorwerpen) achter elkaar op 2 meter afstand. Fiets tussen de kegels door.

Te gemakkelijk: zet de kegels dicht bij elkaar, of fiets een beetje sneller.

- Tips: draai ruim met je voorwiel ruim rond de kegel, zodat ook je achterwiel er nog rond geraakt. Gebruik ook je remmen goed indien nodig.



6. Wegversmalling:

Leg 2 stokken (of bezems) naast elkaar. In het begin breed uit elkaar, op het einde dicht bij elkaar (kan ook met kegels). Tracht er tussen door te fietsen.

- Tip: Probeer zo lang mogelijk te trappen, zo heb je meer controle over de fiets.



7. Hindernis fietsen

Leg een stok of touw op de grond op 3 meter van je startplaats en fiets er over.

- Tips: Trek even krachtig aan je stuur om met je voorwiel over de stok te wippen. Dit kan handig zijn bij een slecht wegdek, of een scherpe steen.



8. Kijken:

Fiets voorwaarts en kijk even achterom over je rechterschouder en/of je linkerschouder.

- Tip: Probeer je richting te houden wanneer je achterom kijkt.



9. Traag fietsen ("surplace"):

Tracht zo traag mogelijk te fietsen van lijn 1 naar lijn 2.

- Tips: Druk steeds op de pedalen terwijl je ook je remmen dicht knijpt. Val je bijna om, dan laat je je rem een klein beetje los en komt er vanzelf weer wat snelheid.



10. Eén hand loslaten van je stuur.

Steek uit naar links, rechts, boven, onder, zwaai, neem je drinkbus, bellen, ...

- Tip: Je kan andere weggebruiken op deze veilige manier informatie geven. (afslaan, stoppen, gat in het wegdek, vertragen, verkeersdrempel, ...)



11. Voorwerp verplaatsen:

Plaats 2 stoeltjes of 2 emmers omgekeerd op +-3 meter afstand. Zet op de eerste emmer een WC-rol, drinkbus of flesje. Tracht al fietsend het flesje van de ene emmer naar de andere te verplaatsen zonder van de fiets te stappen. Je kan ook iemand vragen om je een voorwerp aan te reiken.

- Tip: Je kan de oefening moeilijker maken door sneller te fietsen, of door het voorwerp lager te plaatsen. Misschien kan je het zelfs van de grond op rapen terwijl je fietst?



12. Snel afstappen , lopen met je fiets aan de hand, snel opstappen.

Gebruik de 2 lijnen op 6m van elkaar. Fiets richting de eerste lijn, stap af net VOOR de lijn (voet aan de grond). Wandel of loop vervolgens met je fiets aan de hand naar de tweede lijn. Stap (spring) terug op je fiets ACHTER deze lijn. Fiets verder.

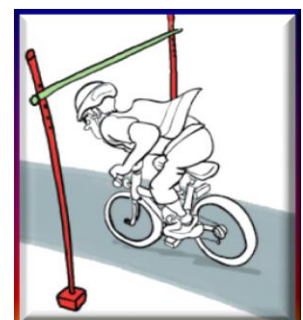
- Tips: Fiets niet te snel! Zwaai al rijdend 1 been over je fiets, stap al rijdend af. Houd de fiets in evenwicht wanneer je er naast loopt. Je kan al lopend op je fiets springen.



13. Onder hindernis fietsen:

Span een touw tussen bv 2 bomen (hoog genoeg of lat iemand een sok horizontaal houden; Fiets rechtdoor, buk je aan de hindernis en fiets er onder door.

- Tip: Oefen dit eerst een keertje zonder touw/lat. Misschien kan je wel heel erg laag gaan!?



14. fietsvoetbal:

Nodig: 1 of meerdere balletjes

Leg enkele tennisballetjes achter elkaar en tracht al fietsend een balletje met je rechter- of linkervoet in het doel te trappen.

- Tip: Kijk goed rond (niet enkel naar de bal).



Veel succes en fiets veilig !

