

# FIETS DIPLOMA

## Les 1

(van 4)

### Leerdoelen

De kinderen leren te stoppen (remmen) en ze beter sturen doormiddel van een slalom.

### Voorwaarden

Elk kind heeft een fiets dat zo is afgesteld dat als ze op het zadel gaan zitten dat ze met beide voeten net de grond kunnen aanraken. Tussen de hoedjes zit ongeveer 5 meter..

### Lesbeschrijving

#### Opdracht 1

Alle kinderen fietsen rondom het vierkant, op het teken van de Fietscoach doen ze het volgende: stoppen, doorgaan, omdraaien etc.

#### Opdracht 2:

De Fietscoach maakt twee groepen. De kinderen fietsen rond en stoppen precies in het midden van het kleine vierkantje en gaan daar kort stilstaan en stappen weer op. Wissel een keer van richting voor de afwisseling en dat ze ook voelen hoe het is om andersom te fietsen.

#### Opdracht 3:

De kinderen fietsen rond in twee groepen en doen de slalom richting het vierkantje. Dat mogen ze al trappend of al rollend doen (of een combinatie). In het vierkantje mogen ze doorfietsen, later kan je ze weer even laten stoppen net als in opdracht 2. Wissel van richting of vak voor de afwisseling.

#### Opdracht 4:

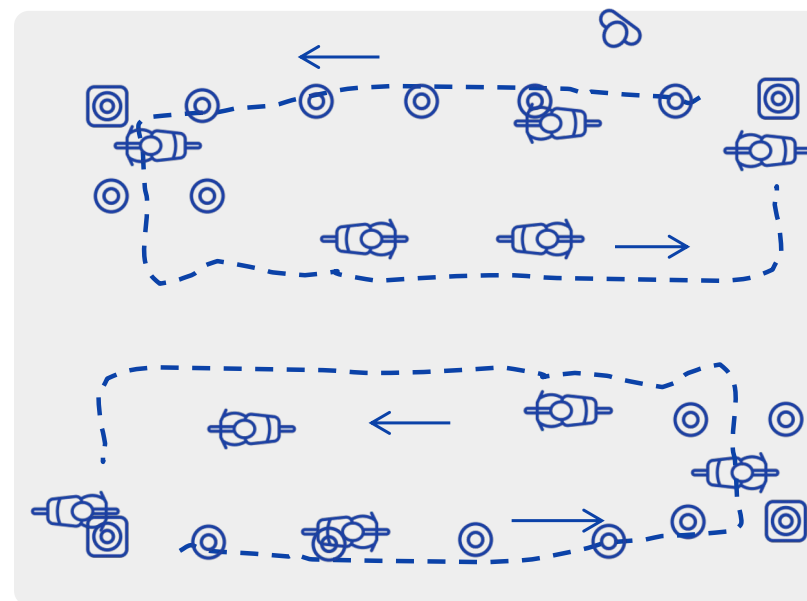
Alle kinderen fietsen vrij rond in het grote vierkant. De kleine vierkantjes krijgen een nummer: 1 en 2. Als de Fietscoach "1" zegt dan fietsen de kinderen naar vierkant 1 en gaan daar stilstaan. Bij "2" fietsen ze naar 2. Degene die als eerste is krijgt een punt, wie krijgt de meeste punten?

### Aandachtspunten

- Zit op je zadel als je begint.
- Achteruittraprem: hakken omlaag.
- Handrem: knijp met max 2 vingers,
- Extra opdrachten.

- Ellebogen licht gebogen.
- Stuur losjes vasthouden.
- Snelheid verhogen.
- Hoedjes dichterbij elkaar.

- Maak het kleine vierkant groter.
- Eerste drie kinderen een punt geven.
- Extra vierkant (nummer 3) erbij.
- Iedereen die drie punten of meer heeft moet staand naast de fiets beginnen.



### Legenda

|  |        |  |          |
|--|--------|--|----------|
|  | Pilon  |  | Stok     |
|  | Hoedje |  | Route    |
|  | Kind   |  | Richting |
|  | Docent |  |          |

Een initiatief van



# FIETS DIPLOMA

## Les 2

(van 4)

### Leerdoelen

De kinderen leren te stoppen (remmen) en ze beter sturen doormiddel van een slalom.

### Voorwaarden

Elk kind heeft een fiets dat zo is afgesteld dat als ze op het zadel gaan zitten dat beide voeten de grond op hun tenen kunnen raken.

### Lesbeschrijving

#### Opdracht 1:

De kinderen fietsen vrij rond in het vierkant. Laat de kinderen eerst een paar minuten rondrijden tot het goed gaat.

#### Gaat dat goed?

De Fietscoach legt een aantal kleuren hoedjes neer, minimaal twee van elke kleur. Als de Fietscoach een kleur noemt dan gaan de kinderen proberen over of zo dicht mogelijk over een kleur te fietsen zonder te stoppen. Als dat lukt tot de volgende kleur hebben ze een punt.

#### Opdracht 2:

De kinderen fietsen rond zonder te slalommen. Op de rechte stukken zonder hoedjes gaan ze kort even staan op de pedalen met hun pedalen horizontaal, dit noemen we rollen. De ellebogen blijven licht gebogen.

#### Opdracht 3

De kinderen fietsen rond en slalommen door de hoedjes. Dat mogen ze al trappend of al rollend doen (of een combinatie).

#### Opdracht 4:

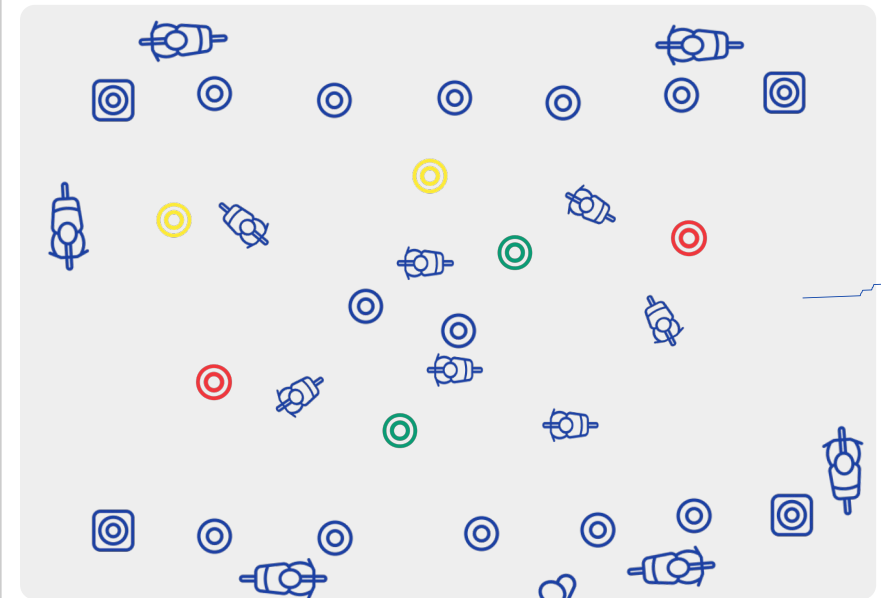
Op het rechte stuk staat een streep van stoepkijt. De kinderen trekken vlak voor de streep al rollend hun stuur naar hun toe, de band mag dan iets opgetild worden, dit hoeft niet

### Aandachtspunten

- Maak het kleine vierkant groter.
- Denk aan je houding: zittend op je zadel, ellebogen licht gebogen.
- Vierkant kleiner maken.
- Wijs meerdere tikkers aan.

- Ellebogen licht gebogen.
- Stuur losjes vasthouden.
- Snelheid verhogen.
- Hoedjes dicht bij elkaar.

- Pedalen horizontaal.
- Ellebogen opzij.
- Staan, net boven je zadel.
- Meerdere krijstrepen.



### Legenda

|  |        |  |          |
|--|--------|--|----------|
|  | Pilon  |  | Stok     |
|  | Hoedje |  | Route    |
|  | Kind   |  | Richting |
|  | Docent |  |          |

Een initiatief van



# FIETS DIPLOMA

## Les 3

(van 4)

### Leerdoelen

De kinderen leren om over een stok of balk te rollen en hun hand van het stuur te halen.

### Voorwaarden

Elk kind heeft een fiets dat zo is afgesteld dat als ze op het zadel gaan zitten dat ze met beide voeten net de grond kunnen aanraken.

### Lesbeschrijving

*Wissel af en toe van rijrichting.*

#### Opdracht 1

De kinderen fietsen rond en op de rechte stukken staan twee strepen van stoepkrijt, tussen die strepen rollen ze met hun fiets (pedalen horizontaal, staand op de pedalen, ellebogen licht gebogen).

#### Opdracht 2:

Op twee zijden ligt een stok met daarnaast een streep van krijt. De kinderen fietsen rond en vlakvoor de streep vanuit het rollen trekken ze hun stuur naar hun toe, de band mag dan iets opgetild worden, hoeft niet. Eerst doen ze de krijtstreep, als dat goedgaat de stok/ balk.

*Stokken weghalen.*

#### Opdracht 3:

De kinderen fietsen om het vierkant. Op teken van de fietscoach tillen ze kort 1 hand van het stuur. Eerst alleen hun voorkeurshand, dat uitbreiden naar dat het op commando gaat: links of rechts.

#### Opdracht 4:

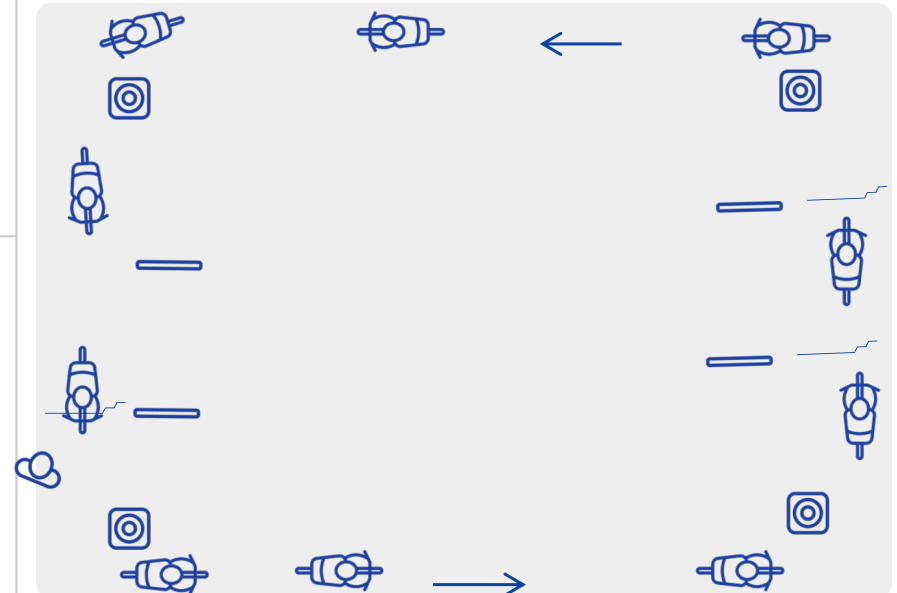
De kinderen fietsen kriskras door elkaar in het vierkant zonder elkaar te raken of expres te hinderen. De Fietscoach loopt in het vierkant rond en geeft een 'high-five' aan de kinderen die het durven of een voorzichtig handjeklap. Als dat goed gaat mogen de kinderen het ook bij elkaar doen.

### Aandachtspunten

- Pedalen horizontaal.
- Ellebogen opzij.
- Staan, net boven je zadel.
- Meerdere krijtstrepen of stokken.
- Slalom erbij doen.
- Hogere balk of dikkere stok.

- Zittend op je zadel.
- Ellebogen licht gebogen.
- Geef de docent een high-five.
- Fiets tot de bocht met 1 hand.

- Vierkant groter maken.
- Kijken waar je heen gaat.
- Elkaar een high-five of low-five geven.



### Legenda

|  |        |  |             |
|--|--------|--|-------------|
|  | Pilon  |  | Stok        |
|  | Hoedje |  | Route       |
|  | Kind   |  | Richting    |
|  | Docent |  | Krijtstreep |

Een initiatief van



# FIETS DIPLOMA

## Les 4 (van 4)

### Leerdoelen

De kinderen leren om met 1 hand los te fietsen en te vertellen wat ze zien. En de kinderen gaan oefenen voor het examen.

### Voorwaarden

Elk kind heeft de beschikking over een goed afgestelde fiets, zittend op het zadel kunnen ze de grond met beide voeten net raken.

### Lesbeschrijving

De Fietscoach zet het parcours uit zoals ook op het examen. Vanaf opdracht 3 gaan we daar naartoe.

#### Opdracht 1:

Laat de kinderen rondjes fietsen in het vierkant (pilonnen) zonder elkaar te raken of expres te hinderen. De Fietscoach loopt in het vierkant rond en geeft een 'high-five' aan de kinderen die het durven een voorzichtig handjeklap. Als dat goed gaat mogen de kinderen het ook bij elkaar doen.

#### Opdracht 2:

Er liggen in het vierkant stokken en hoedjes. De kinderen fietsen rondjes door het vierkant en wijzen met 1 hand ernaar en benoemen de kleur. De Fietscoach loopt door het vierkant en steekt met zijn hand vingers op, de kinderen benoemen het aantal opgestoken vingers.

#### Opdracht 3:

De kinderen worden verdeeld in twee groepen. De ene groep gaat het stuk met de slalom oefenen. De andere groep het stuk met 2e stokken. Daarna wisselen de groepen van deel.

#### Opdracht 4:

De Fietscoach laat het hele parcours zien en vervolgens gaan de kinderen dit 1 voor 1 oefenen. De Fietscoach gaat helpen zodat ze het volgende kunnen.

### Aandachtspunten

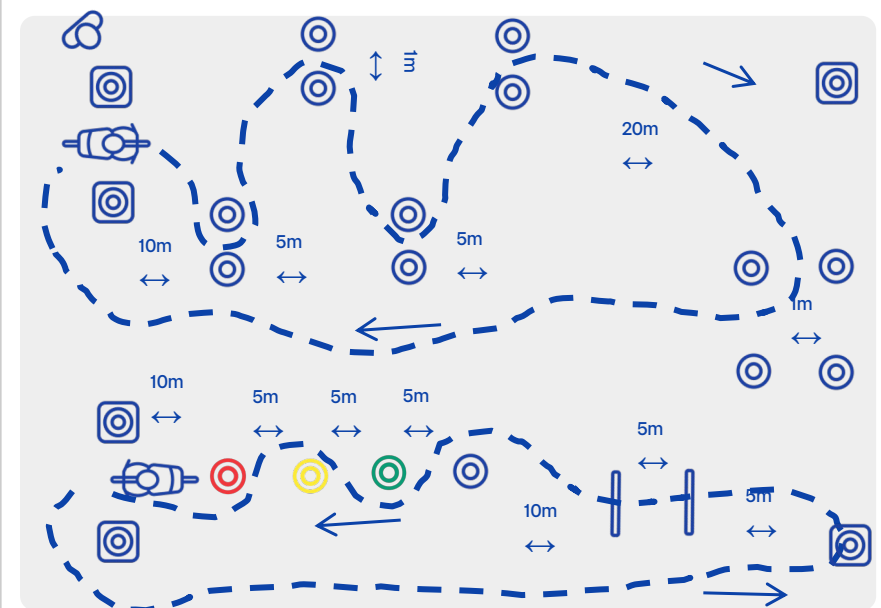
- Zittend op je zadel.
- Ellebogen licht gebogen.
- Geef de docent een high-five.
- Fiets tot de bocht met 1 hand.

#### Bij het fietsen:

- Zittend op je zadel.
- Ellebogen ligt gebogen.
- Kijk waar je heen gaat.
- Snelheid verhogen.
- Tweetallen maken en bij elkaar blijven.

#### Bij de stokken/ balkjes:

- Staand, net boven je zadel.
- Pedalen horizontaal.
- Ellebogen ligt gebogen.
- Til je voorwiel op.
- Dikkere stok of hogere balk.



### Legenda

|  |        |  |          |
|--|--------|--|----------|
|  | Pilon  |  | Stok     |
|  | Hoedje |  | Route    |
|  | Kind   |  | Richting |
|  | Docent |  |          |

Een initiatief van

