

FIETS DIPLOMA

Les 1

(van 8)

Leerdoelen

De kinderen maken kennis met de fiets en leren hoe je balanceert (rollen).

Voorwaarden

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

Lesbeschrijving

Opdracht 1

De kinderen staan op rijtje naast elkaar op een zijde van het vierkant, zo dat ze de Fietscoach goed kunnen zien. Op het teken van de Fietscoach gaan ze het volgende doen:

- Links naast de fiets staan.
- Rechts naast de fiets staan.
- Zitten op je zadel van de fiets.
- Draai een rondje om de fiets zonder dat deze omvalt.
- Etc.

Opdracht 2

De kinderen gaan op hun zadel zitten met beide voeten op de grond en gaan 'loof fietsen' om het vierkant. De Fietscoach geeft aan of ze vooruit, achteruit moeten gaan of dat ze stil moeten staan.

Opdracht 3

De kinderen gaan al loof fietsend kris-kras door het vierkant zonder dat ze botsen. Als de Fietscoach stop zegt dan gaan ze zo snel mogelijk stil zijn.

Opdracht 4: stoelendans

De kinderen gaan al loof fietsend kris-kras door het vierkant zonder dat ze botsen als de muziek aanstaat. Als de muziek stopt staan ze zo snel mogelijk stil. Degene die als laatste stil staat is 'af' moet vervolgens 1 ronde bij de Fietscoach staan, daarna mag hij/zij weer meedoen.

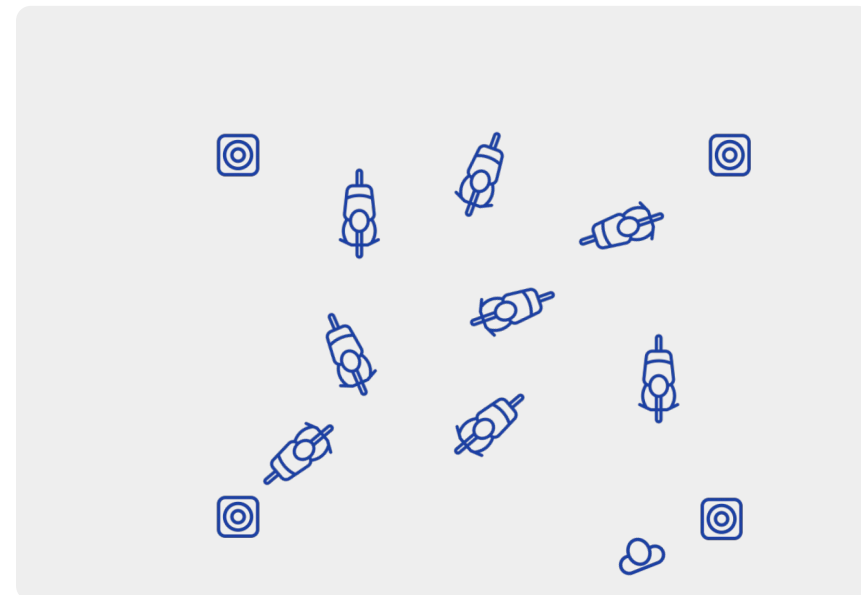
Aandachtspunten

- Vaker dezelfde opdracht herhalen.
- Afwisselen in 'simpele' opdrachten.
- Sneller de opdrachten geven.
- Kinderen zelf opdrachten laten verzinnen.

- Vaker dezelfde opdracht herhalen.
- Je mag je trappers gaan gebruiken.

- Groter vak.
- Het vak steeds kleiner maken.

- Groter vak.
- Laat kinderen die het durven trappen.



Legenda



Pilon



Hoedje



Renner



Docent



Stok/ balkje



Route



Richting

Een initiatief van



FIETS DIPLOMA

Les 2

(van 8)

Leerdoelen

De kinderen leren balanceren (rollen) en te stoppen door te remmen.

Voorwaarden

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

Lesbeschrijving

Opdracht 1

De kinderen gaan al (loop)fietsend kris-kras door het vierkant zonder dat ze botsen. Als de Fietscoach stop zegt dan stoppen de kinderen zo snel mogelijk.

Opdracht 2: stoelendans

De kinderen gaan al (loop)fietsend kris-kras door het vierkant zonder dat ze botsen als de muziek aanstaat. Als de muziek stopt staan ze zo snel mogelijk stil. Degene die als laatste stilstaat is "af" en hij/zij gaat 1 ronde bij de Fietscoach staan, bij de volgende ronde mag hij/zij weer meedoen.

Opdracht 3

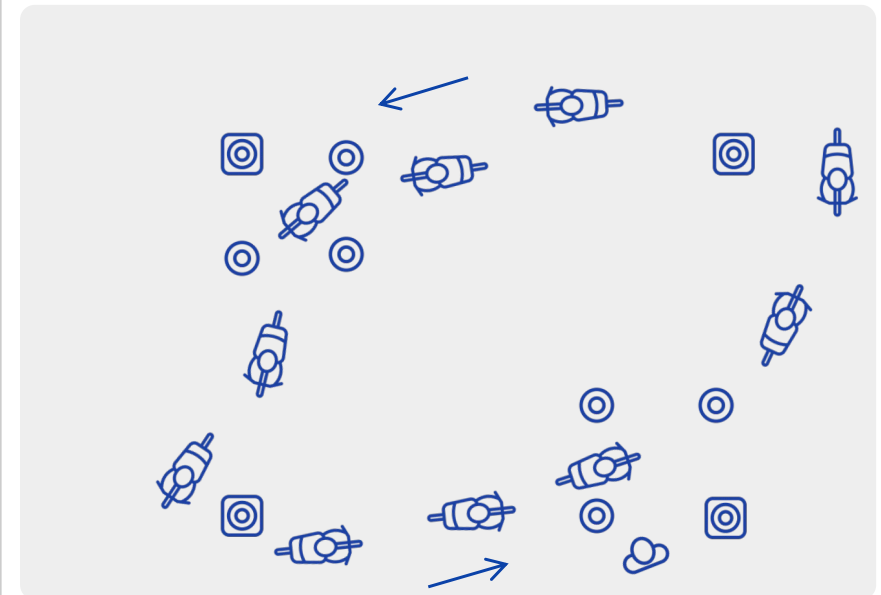
De kinderen gaan al (loop)fietsend om het vierkant fietsen met de klok mee. De Fietscoach helpt de kinderen die nog loopfietsen tot ze zelf fietsen door ze te ondersteunen.

Opdracht 4:

De kinderen fietsen rond en rijden elke keer in het kleine vierkantje en gaan daar kort stilstaan door te remmen en stappen weer op. Wissel een keer van richting voor de afwisseling en dat ze ook voelen hoe het is om andersom te fietsen.

Aandachtspunten

- Groter vak.
- Handrem: max 2 vinger.
- Het vak steeds kleiner maken.
- Groter vak.
- Achteruittraprem: hakken omlaag.
- Laat kinderen die het durven trappen.
- Zadel iets omhoog.
- Ondersteun ze door voldoende snelheid te geven.
- Door het vierkantje sturen.
- Voeten op de grond en dan remmen.
- Tweetallen maken, achter of naast elkaar.



Legenda

	Pilon		Stok
	Hoedje		Route
	Kind		Richting
	Docent		

Een initiatief van



FIETS DIPLOMA

Les 3 (van 8)

Leerdoelen

De kinderen leren te stoppen door te remmen en te starten door al zittend met het hun voorkeursbeen te beginnen.

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. Zet vergeleken les 2 een ruimer vierkant uit met daarin twee kleine vierkantjes.

Lesbeschrijving

Opdracht 1

De kinderen gaan al (loop)fietsend om het vierkant fietsen met de klok mee. De Fietscoach helpt de kinderen die nog loopfietsen tot ze zelf fietsen door ze te ondersteunen.

Opdracht 2:

De kinderen fietsen rond en rijden elke keer in 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:

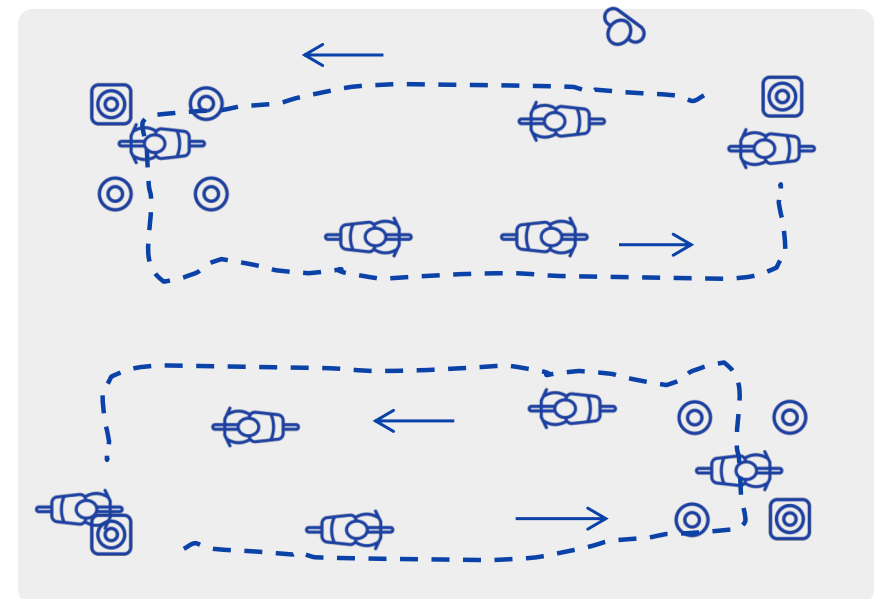
1 voor 1 starten de kinderen vanaf de pilon en fietsen naar het vierkantje waarin ze stoppen en stil gaan staan door te remmen. Als de voet kort aan de grond is geweest fietsen ze weer rustig terug naar het begin, ook daar remmen ze om tot stilstand te komen. Dit kunnen we we in twee groepen doen zodat er minder gewacht hoeft te worden.

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

- Zadel iets omhoog.
- Ondersteun ze door voldoende snelheid te geven.
- Door het vierkantje sturen.
- Voeten op de grond en dan remmen.
- Tweetallen maken, achter of naast elkaar.
- Trapper horizontaal als je begint.
- Zit op je zadel bij de start.
- Snelheid vergroten.
- 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 4

(van 8)

Leerdoelen

De kinderen leren te starten door al zittend met het hun voorkeursbeen te beginnen en 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 kinderen fietsen rond en slalommen door de hoedjes. Dat mogen ze al trappend of al rollend doen (of een combinatie).

Opdracht 3:

Precies hetzelfde alleen de andere kant op.

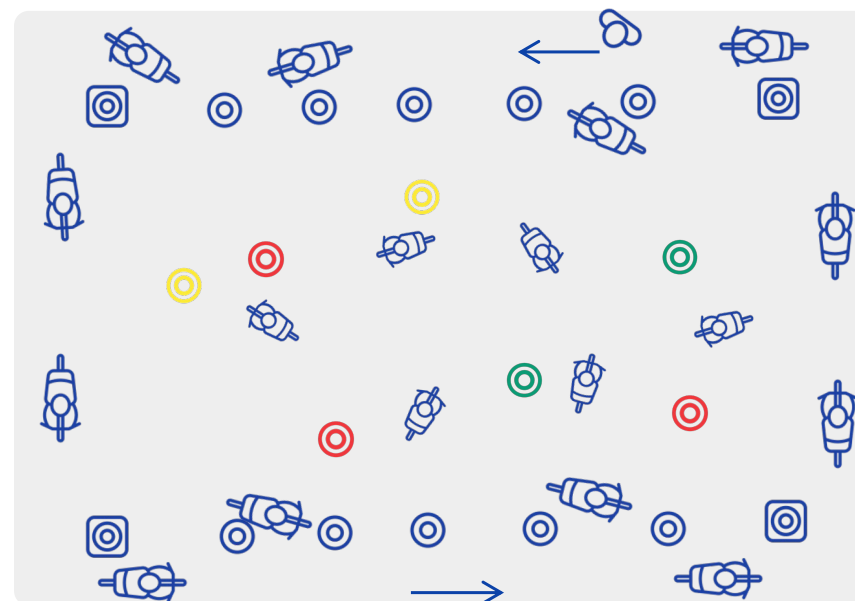
Opdracht 4:

De kinderen fietsen kris-kras rond in het vierkant. De kinderen die het nog spannend vinden geef je de tip om aan de buitenkant te blijven, dan hebben ze meer ruimte. Laat de kinderen eerst een paar minuten rondrijden tot het goed gaat. De Fietscoach helpt.
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.

Aandachtspunten

- Zit op je zadel als je begint.
- Trapper horizontaal bij het begin.
- Extra opdrachten.
- Ellebogen licht gebogen.
- Stuur losjes vasthouden.
- Snelheid verhogen.
- Hoedjes dicht bij elkaar.
- Maak het kleine vierkant groter.
- Denk aan je houding: zittend op je zadel, ellebogen licht gebogen.
- Vierkant kleiner maken.
- Minder hoedjes.
- Sneller een andere kleur noemen.



Legenda

	Pilon		Stok
	Hoedje		Route
	Kind		Richting
	Docent		

Een initiatief van



FIETS DIPLOMA

Les 5 (van 8)

Leerdoelen

De kinderen leren beter sturen doormiddel van een slalom en al rollend de druk van hun voorwiel halen tijdens het fietsen om veilig over een obstakel te geraken.

Voorwaarden

Elk kind heeft en 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:

De kinderen fietsen rond en slalommen door de hoedjes. Dat mogen ze al trappend of al rollend doen (of een combinatie). Wanneer dat goed stoppen de kinderen op het teken van de Fietscoach en gaan de andere kant op een doen precies hetzelfde.

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

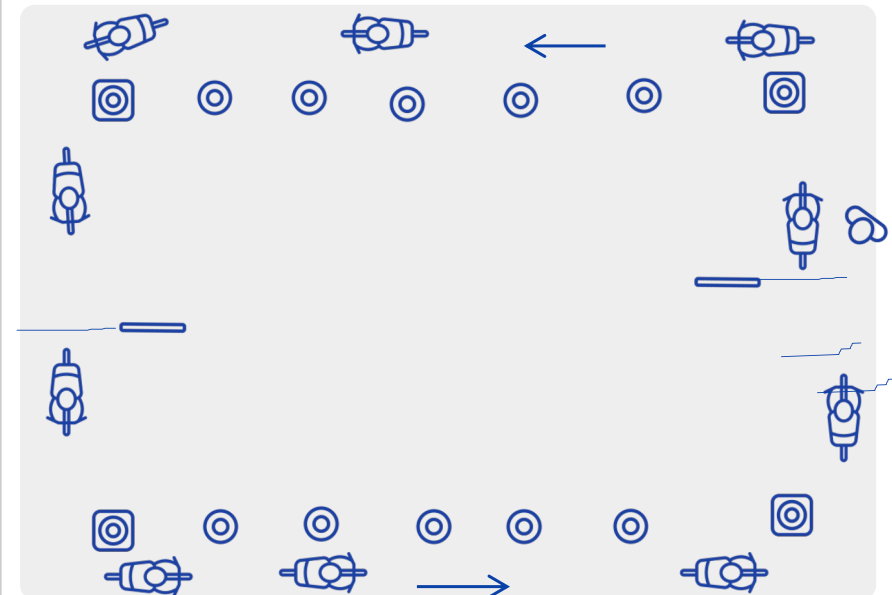
Op het rechte stuk staat een streep van stoepkijt. De kinderen trekken vlak voor de streep al rollend hun stuur naar hun toe, de band mag dan iets opgetild worden, dit hoeft niet.

Opdracht 4:

Op de rechte stukken leg je een stok/ balkje naast de krijtstreep en laat de kinderen op precies dezelfde manier hier rustig overheen rollen. De fietscoach bepaalt of je over de krijtstreep of op de stok mag rollen. Gaat dat goed dan mag je er ook een twee stok/ balkje neerleggen. Let wel op dat de stok niet wegrolt, je kan hem vastzetten met tape of zorgen dat hij afgevlakt is.

Aandachtspunten

- Ellebogen licht gebogen.
- Stuur losjes vasthouden.
- Snelheid verhogen.
- Vaker omdraaien.
- Hoedjes dichterbij elkaar.
- Ellebogen licht gebogen.
- Kijk naar voren.
- Snelheid verhogen.
- Slalom erbij doen.
- Pedalen horizontaal.
- Ellebogen opzij.
- Staan, net boven je zadel.
- Meerdere krijtstrepen of stokken.
- Slalom erbij doen.
- Hogere balk of dikkere stok.



Legenda

	Pilon		Stok
	Hoedje		Route
	Kind		Richting
	Docent		Krijtstreep

Een initiatief van



FIETS DIPLOMA

Les 6

(van 8)

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.

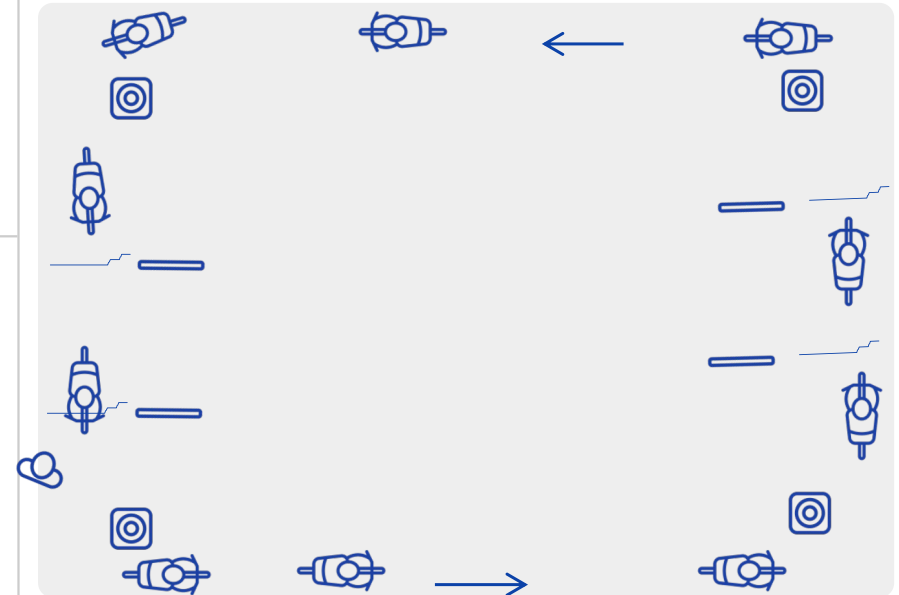
Opdracht 4:

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 7 (van 8)

Leerdoelen

De kinderen leren om met 1 hand los te fietsen en te vertellen wat ze zien.

Voorwaarden

Elk kind 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

Opdracht 1:

Laat de kinderen rondjes fietsen 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 een voorzichtig handjeklap. Als dat goed gaat mogen de kinderen het ook bij elkaar doen.

Opdracht 2:

Er liggen allemaal gekleurde hoedjes kriskras in het vierkant. De kinderen fietsen rondjes door het vierkant en wijzen met 1 hand naar een hoedje en noemen de kleur.

Opdracht 3:

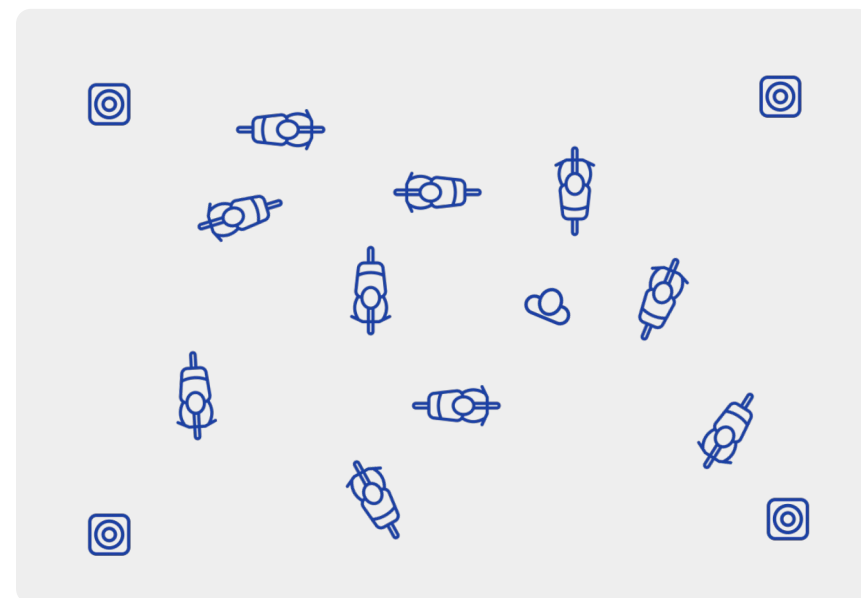
De kinderen fietsen kriskras door het vierkant. De Fietscoach laat doormiddel van vingers opsteken cijfers zien. De kinderen roepen deze cijfers terwijl ze blijven fietsen.

Opdracht 4: afsnijdertje

Wijs een 'tikker' aan. De 'tikker' houdt zijn handen aan het stuur en gaat proberen de kinderen af te snijden zonder ze aan te raken door voor ze te gaan fietsen. Als iemand zijn/haar voet aan de grond zet dan ben je af en ga je naar de Fietscoach. Als er twee/ drie kinderen bij de Fietscoach staan dan mag er 1 weer meedoen.

Aandachtspunten

- Zittend op je zadel.
- Ellebogen licht gebogen.
- Geef de docent een high-five.
- Fiets tot de bocht met 1 hand.
- Zittend op je zadel.
- Ellebogen licht gebogen.
- Kijk waar je heengaat.
- Gebruik zowel links als rechts.
- Zet de wasknijpers op de rug van iemand zijn shirt en pak deze al fietsend.
- Minder hoedjes, minder kleuren.
- Meer hoedjes.
- Noem punten buiten het vierkant en wijs ernaar.
- Op 1 plek staat de fietscoach.
- Fietscoach gaat rondlopen zodat de kinderen meer moeite moeten doen.



Legenda

	Pilon		Stok
	Hoedje		Route
	Kind		Richting
	Docent		

Een initiatief van



FIETS DIPLOMA

Les 8 (van 8)

Leerdoelen

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 verdeelt het parcours in 2 delen: de slalom tot het vierkant en vanaf het vierkant over de stokken tot de finish.

Opdracht 1:

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

Opdracht 2:

De groepen wisselen van deel.

Opdracht 3:

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:

- Vanuit stilstand zittend op het zadel op gang komen.
- De slalom al fietsend zonder een hoedje te raken rijden.
- In het vierkant volledig tot stilstand komen, 1 voet aan de grond, wachten en weer starten.
- Over de stokken/ balkjes al rollend fietsen zonder een voet aan de grond te zetten waarbij de kinderen hun 'druk' van het voorwiel halen door aan hun stuur gaan trekken.
- De slalom door de gekleurde hoedjes zonder ze te raken. Als het kind naast het hoedje fietst steekt het zijn hand uit en zegt de kleur van het hoedje.
- Stoppen door te remmen bij de finish.

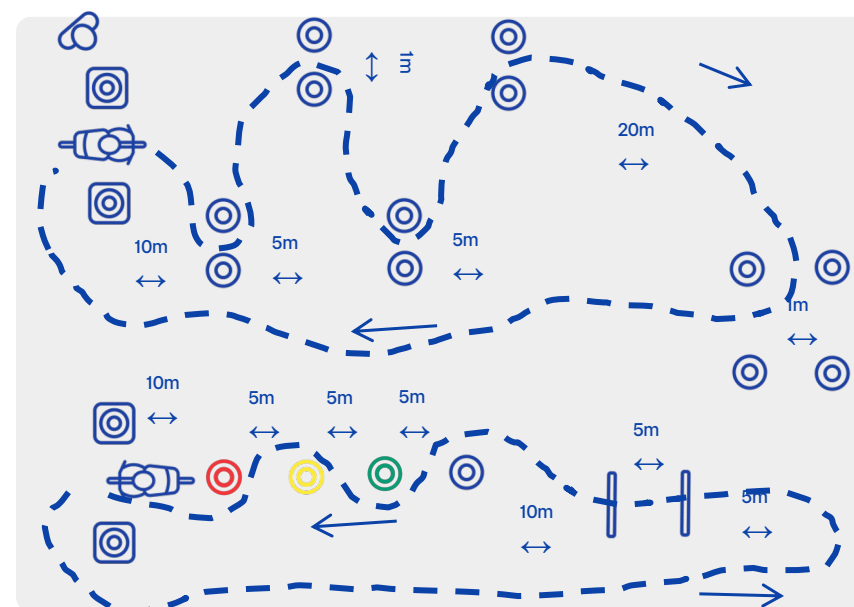
Aandachtspunten

Bij het fietsen:

- Zittend op je zadel.
- Ellebogen ligt gebogen.
- Kijk waar je heen gaat.
- Snelheid verhogen.
- Tweetalen 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

	Pylon		Stok
	Hoedje		Route
	Kind		Richting
	Docent		

Een initiatief van

