DE FIETSMEESTERS

Fietsdocenten

hand-out

Essentiële onderdelen van het leren fietsen.

- Remreflex
- Stuurbeweging
- Evenwicht
- Trapbeweging op de pedalen
- Fietsen in het verkeer (dubbeltaak). Hierbij moet het fietsen al vanzelf gaan.

Onze fietstheorie

De etappen

Bij elke etappe:

a) Beschrijving
b) Doelstelling voor de student
c) Aandachtspunten

1. Remmen uit stand.

a. Leren remmen met handremmen is de basis voor veilig fietsen. Laat als docent zien waar de remmen zich bevinden, hoe je deze inknijpt en wat het effect is op de fiets door deze heen en weer te bewegen.

b. Doelstelling: Student weet hoe de rem werkt

c. Zorg dat alle deelnemers duidelijk kunnen zien wat je doet. Zorg ervoor dat alle deelnemers ervaren wat er gebeurt met de fiets wanneer je de rem indrukt.

2. Loopfietsen.

Voorbereiding: Trappers ingeklapt of losgeschroefd.

a. Op spelende/experimenterende wijze gebruiken van de fiets als loopfiets middels een (kort) parcours of spel. Hierbij zit de deelnemer op het zadel en beweegt deze zich voort op lopende wijze (stap voor stap).

b. Doelstelling: Student kan op de fiets zitten en weet hoe het stuur werkt. Student kan (redelijk) gecontroleerd naar bestemming bewegen. Student kan remmen tot stilstand in een vak.

c. Let erop dat de fiets van passende grootte is waarbij de voeten makkelijk bij de grond kunnen. Nadruk op het remmen met gebruik van handrem (en dus niet met de schoenen)

3. ‘Steppen met 2 benen’ (flappen).

a. Trappers ingeklapt of losgeschroefd. Voortbewegen door twee benen tegelijk te bewegen en met beide benen af te zetten.

b. Doelstelling: Student kan met beide benen tegelijk voortbewegen. Student kan (redelijk) gecontroleerd naar bestemming bewegen.

c. Remmen met de rem!

4. Balanceren met beide benen los.

a. Steppen met twee benen (flappen) waarbij de benen na afzetten de lucht in gaan. De afstand waarbij de benen los van de grond zijn steeds vergroten. Verder ontwikkelen van het evenwicht op de fiets. Trainen van kracht in de benen

b. Doelstelling: Student kan evenwicht houden voor enkele meters, minimaal 3 meter

c. Remmen met de rem

5. Steppen met 1 voet op het pedaal.

Voorbereiding: Klap één pedaal uit

a. Steppen met één voet op het pedaal. Daarna wisselen van voet en pedalen. Zo oefenen we de balans met één voet op de pedaal.

b. Doelstelling: Student kan met elk been evenwicht houden voor enkele meters

c. Afwisselen van de voeten

6. ‘Halve trap rond’.

Voorbereiding: Stel het zadel hoger in zodat voet niet meer gemakkelijk plat op de grond kan. Klap beide trappers uit. Zet trapper hoog voor het sterke/goede been van deelnemer.

a. De hoge trapper intrappen tot deze beneden is. Rol een stukje uit. Zet voet van trapper af. Wissel van voet door nu de andere voet op de trapper te zetten die nu hoog is. Ook deze weer van hoog naar laag trappen. Oefenen met de cirkelvormige beweging van het fietsen en het opstappen.

b. Student heeft gevoel met cirkelvormige beweging van het fietsen. Deelnemer kan fiets met een halve draai vooruit bewegen. Deelnemer leert opstappen

c. Blijven afwisselen tot deelnemer het gevoel te pakken heeft. Deelnemer kan gefrustreerd raken

7. Ondersteund fietsen.

a. Deelnemer zit op het zadel en stapt met of zonder ondersteuning op de pedalen. Docent houdt bagagedrager van de fiets vast en ondersteunt zo in de balans

b. Doelstelling: Student kan handelingen van stuurgebruik, trapper gebruik en balans combineren. Student heeft enig zelfvertrouwen ontwikkeld in eigen fietskwaliteit.

c. Niet te vroeg beginnen met deze stap om zo het foutloos leren te stimuleren. Vallen van de fiets in een vroeg stadium kan ontmoedigend werken en angstig maken. Zodra het ondersteund fietsen beter gaat bouw je de ondersteuning via de bagagedrager af om de deelnemer steeds meer zelfstandig te laten fietsen.

8. Zelfstandig (weg)fietsen

a. Fietsen zonder ondersteuning

b. Doelstelling: Student kan handelingen combineren en kan daarbij ook zelf balans houden.

c. Maak afspraken over het gebied waarbinnen wordt gefietst en waar geremd moet worden (voor de veiligheid). Bijvoorbeeld een afstand van 10 meter met aan beide kanten een vak om te remmen.

9. Rechte lijn fietsen

a. Nauwkeurig fietsen zonder slingeren. Oefening in balans, coördinatie en stuurgebruik.

b. Doelstelling: Student kan in een rechte lijn fietsen *(zonder met slingeren hiervan af te wijken).*

c. Deelnemers niet te snel achter elkaar laten starten voor veiligheid. Integreer het remmen in de oefening.

10. Naar voren kijken

a. Focus naar voren, kijken waar je naartoe gaat en oog hebben voor het verkeer

b. Doelstelling: Student kan vooruit kijken tijdens het fietsen en is in staat te reageren op wat er voor de student gebeurt (bijvoorbeeld reageren op een verkeerslicht of noemen van aantal vingers)

c. Deelnemers niet te snel achter elkaar laten starten voor veiligheid. Integreer het remmen in de oefening.

11. Ruime bocht fietsen

a. Ruime bocht maken
b. Doelstelling: Student kan een ruime bocht fietsen

12. Slalom fietsen

a. Korte bochten achter elkaar fietsen
b. Doelstelling: Student kan korte bochten achter elkaar maken

13. Fietsen met 1 hand aan het stuur.

a. Hand tijdens het fietsen loslaten. Eventueel rustig op het bovenbeen leggen
b. Doelstelling: Student is in staat om elk van beide handen voor een periode van enkele seconden los te laten

14. Hand uitsteken

a. Aangeven naar welke kant je gaat door een hand los te laten
b. Doelstelling: Student is in staat om de hand los te laten om deze uit te steken in de rijrichting
c. Uitsteken van de hand ruim voor het inzetten van de bocht

15. Over de (linker)schouder kijken

a. Kunnen omkijken bij het wegrijden

b. Doelstelling: Student kan over de linkerschouder kijken en adequaat handelen op een verkeerssituatie die achter zich gebeurt.

c. Kijken over de schouder ruim voor het inzetten van de bocht

16. Noodrem

a. Reageren op plotselinge gebeurtenis en daarbij direct de rem gebruiken

b. Doelstelling: Student kan binnen enkele seconden reageren op een plotselinge gebeurtenis door de rem te gebruiken

17. Theorie kennis

a. Inzicht in verkeersborden, voorrangsregels en veiligheidsinschatting

b. Doelstelling: Student heeft kennis van verkeersborden en kan deze toepassen in verkeerssituaties. Student heeft kennis van voorrangsregels en kan deze toepassen in verkeerssituaties. Student kan een inschatting maken van (on)veiligheid in verkeerssituaties en kan hiernaar handelen.

Youtube DeFietsmeesters: **How2cycle: leer fietsen in 5 stappen**
https://youtu.be/H7MPONEr1IM

DE FIETSMEESTERS

Afspraken vooraf

- Veilige plek met voldoende ruimte. Geen verkeersgevaar
- Fietsen van geschikt formaat. Liever iets te klein dan te groot
- Afspraken maken over kleding. Geen gladde schoenen of slippers. Geen lange wijde kleding dat tussen de ketting of spaken kan komen
- Geen aansprakelijkheid voor ongevallen

Variaties en oefeningen

Kat en muis / tikkertje Impliciet leren van fietsen

Zadeldans' (stoelendans met steeds één fiets wegnemen)
Oefenen van afstappen en opstappen

Verkeerslicht Remmen

Zebra pad Remmen + opletten op andere weggebruikers

Vingers opsteken Toets voor omhoog kijken of achterom kijken

Smal pad Rechte lijn fietsen

Slalom Stuurbewegingen

DE FIETSMEESTERS

defietsmeesters.nl