

Informatie voor ouders

LEREN FIETSEN ZONDER ZIJWIELTJES

Sommige kinderen kunnen al vanaf hun vierde jaar zonder zijwieltjes fietsen, maar bij de meesten duurt het wat langer. Gemiddeld leert een kind rond zijn vijfde verjaardag zonder zijwieltjes te fietsen, maar er zijn ook kinderen die dat pas leren als ze zes of zeven zijn.

Bij het fietsen zonder zijwieltjes gaat het niet alleen om het bewaren van het evenwicht, maar ook om het op de juiste manier opstappen en afstappen, het wegrijden, het remmen en het maken van bochten. Daarnaast gaat het ook om het koers kunnen houden, het verruimen van het gezichtsveld, het oriënteren en het coördineren van de bewegingen van handen, armen, benen en voeten. Hieronder vindt u meer informatie over hoe u met uw kind het fietsen zonder zijwieltjes kunt oefenen.

Tips

- Uw kind moet het zelf willen. Wacht desnoods nog een paar weken tot het moment zich aandient.
- Zorg dat uw kind voldoende vertrouwen heeft in het welslagen van de onderneming en zich voldoende veilig voelt. Dus niet opjagen en veel geduld hebben.
- Een loopfiets is een goed hulpmiddel om uw kind te leren zijn evenwicht te vinden en te bewaren.
- Laat uw kind niet naar zijn trappers of zijn stuur kijken, maar recht vooruit. Blijf dit steeds herhalen.
- Besteed vooral veel aandacht aan het veilig leren stoppen. Met name het moment waarop de stilstaande fiets gaat kantelen, en er één been op de grond gezet moet worden, moet goed geoefend worden.
- Zorg ervoor dat het zadel en het stuur van de fiets goed zijn afgesteld op de grootte van uw kind. Uw kind moet zittend op het zadel met gestrekte benen plat op de grond kunnen staan. Zo kan uw kind het gemakkelijkst het evenwicht herstellen.
- Zadel en stuur moeten stevig zijn vastgezet. Zorg bovendien dat de fiets goedwerkende remmen heeft.

Benodigde materialen

- Fiets zonder zijwieltjes
- Hesje met een handvat op de rug (verkrijgbaar bij de fietswinkel)
- Fietshelm



Groep 3 en 4

Toelichting materialen

In de fietswinkel zijn hesjes met een handvat op de rug verkrijgbaar. Ook kunt u een lange das of sjaal om het middel van uw kind knopen, en het zo 'aan de leiband' leren fietsen. Gaandeweg kunt u de sjaal wat laten vieren, terwijl uw kind blijft denken dat het vastgehouden wordt. Zonder hesje of 'leiband' kunt u uw kind het beste vasthouden op de rug aan de jas of onderaan het zadel. Als u uw kind vasthoudt aan de arm kan het uit balans raken. Vervolgens haalt u langzaam uw hand bij het zadel of de rug weg en u blijft dichtbij om in te kunnen grijpen als uw kind het evenwicht dreigt te verliezen.



Het gebruik van een fietshelm wordt door verkeersveiligheidsorganisaties aangeraden. Ook al woont u in een rustige wijk en fietst uw kind niet langs drukke wegen, vallen kan overal. In het begin fietsen kinderen nog niet zo stabiel. Ze hoeven maar even afgeleid te zijn, om meteen al slingerend de berm in of tegen de stoeprand aan te rijden. Een fietshelm kan de kans op hoofdletsel met 45% tot 80% verlagen.

Oefeningen

Lopen met de fiets

- Loop met de fiets met twee handen aan het stuur.
- Loop met de fiets met één hand aan het stuur en met één hand op het zadel.
- Loop een slalom met de fiets.
- Loop met de fiets rond de begeleider en voer tegelijkertijd opdrachten uit, zoals hand op het hoofd, vinger op de neus, hand in de zij, hand uitsteken, etc.

Evenwicht houden zonder te trappen

Dit kan op twee manieren.

- Ga op het zadel zitten en houd je fiets tussen je benen.
 - Maak vaart zonder te trappen door je op de grond af te zetten met je voeten (dit kan met beide voeten tegelijk of afwisselend met de ene en de andere voet).
 - Rijd rechttuit en houd balans.
 - Eventueel: ga fietsen door je voeten op de trappers te zetten en te trappen.
- Of
- Ga op het zadel zitten en houd je fiets tussen je benen.
 - Maak vaart zonder te trappen door middel van stappen: één voet staat op de trapper in de laagste stand, de andere voet duwt af op de grond.
 - Rijd rechttuit en houd balans.
 - Eventueel: ga fietsen door de andere voet op de hoogste trapper te zetten en te trappen.



Groep 3 en 4

Wegrijden

- Zet één trapper met de voet omhoog (iets voorbij de hoogste stand in de traprichting) door je achterwiel aan het zadel of de bagagedrager op te tillen (eventueel met hulp van de begeleider).
- Ga op het zadel zitten met één voet op de grond en één voet op de hoogste trapper.
- Maak een trapbeweging, zet de andere voet op de laagste trapper en trap door (denk aan: balans houden en vooruit kijken).
- Na een paar keer trappen rijd je uit en houd je balans.



Fietsen

- Rijd rechthout op een pad van 2 meter breed (maak dit pad steeds smaller).
- Fiets afwisselend langzaam en snel.
- Maak bochten naar links en naar rechts (let op: de trapper aan de binnenkant van de bocht kan het beste in de hoogste stand staan).
- Rijd een slalomtraject.

Remmen, stilstaan en afstappen

Remmen kan je doen met de handrem, met de terugtraprem of met beide remmen tegelijkertijd. De handremmen zijn voor kleine handen lastig in te drukken en doen het minder goed met slecht weer. Met de terugtraprem kan vaak wel krachtig geremd worden en heeft daarom de voorkeur. Als de fiets alleen handremmen heeft, rem dan altijd rustig en met twee handen tegelijk. Bij abrupt remmen met alleen de voorhandrem, bestaat het gevaar om over de kop te slaan.

- Rem rustig en kom geleidelijk tot stilstand, zonder te haperen of te stoten.
- Zet pas één voet op de grond, als de fiets volledig stilstaat.
- Ga sneller fietsen en maak een noodstop zonder te slippen (let op: maak geen noodstop met alleen de voorhandrem).
- Sta stil met de fiets en houd balans met één voet aan de grond en één voet op de trapper in de laagste stand.
- Rijd weg, fiets vooruit en rem af.
- Zet eerst één voet op de grond en stap daarna pas van de fiets af (zonder te springen).

