

# Badge Fietzers Brons



**Handleiding fiets**

---

Onderwijsniveau: 1<sup>e</sup> graad lager onderwijs



BRUSSEL MOBILITEIT

GEWESTELIJKE OVERHEIDSDIENST BRUSSEL



# Dankwoord

Deze handleiding werd ontwikkeld in samenwerking met de Vlaamse Stichting Verkeerskunde.



Deze handleiding is geschreven door Coren en GoodPlanet vzw op verzoek van Brussel Mobiliteit – Directie Mobiliteit en Verkeersveiligheid

# Voorwoord

Om je te begeleiden in het leerproces voor verplaatsingen te voet en met de fiets heeft Brussel Mobiliteit, samen met Coren vzw en GoodPlanet vzw, verschillende **leerlijnen** ontwikkeld. Met deze leerlijnen trachten we van jouw leerlingen bewuste burgers te maken die de **actieve verplaatsingsmodi** beheersen, en die in staat zijn om hun eigen duurzame mobiliteitskeuzes te maken. De competenties die zij daartoe moeten verwerven, hebben we verwerkt in educatieve pakketten voor voetgangers en fietsers, bestemd voor de **leerkrachten** van de verschillende niveaus van het kleuter- en lager onderwijs.

Elk educatief pakket bestaat uit een praktische handleiding voor de leerkrachten, een controlefiche, een zelfevaluatiefiche en enkele extra oefenfiches. De pakketten bevatten ook badges die de leerlingen krijgen na de eindtest en “Bronzen Fietserskaarten” voor de ouders.

De leerlijn fietsen bestaat uit vier badges, aangepast aan elk niveau.

- ➡ De Badge Kleine Trappers voor het kleuteronderwijs
- ➡ De Badge Fietsers Brons voor de 1<sup>e</sup> graad van het lager onderwijs
- ➡ De Badge Fietsers Zilver voor de 2<sup>e</sup> graad van het lager onderwijs
- ➡ De Badge Fietsers Goud voor de 3<sup>e</sup> graad van het lager onderwijs

Je hebt nu de handleiding Fietsers Brons in handen, die leerkrachten uit de **eerste graad van het lager onderwijs** begeleidt bij leerlingen te leren fietsen. De Badge Fietsers Brons is het vervolg op de Badge Kleine Trappers van de kleuterschool. De spelletjes en oefeningen waarmee de leerlingen hun bekwaamheden oefenen en ontwikkelen zijn eenvoudig te organiseren. De oefeningen zijn aangepast aan hun leeftijd en hun ontwikkelingsfase. Alle **basisvaardigheden** komen aan bod, van het stappen met de fiets aan de hand tot grotere uitdagingen zoals het slalommen. In deze Badge Fietsers Brons ligt de nadruk op **fietsbehendigheid**. Aan het einde van deze handleiding vind je onze tips om aan materiaal te geraken voor je school en je leerlingen, alsook een opleidingsaanbod voor leerkrachten en ouders.

Dit educatieve programma is gebaseerd op een publicatie van de VSV (Vlaamse Stichting Verkeerskunde). Wij danken eveneens Pro Velo voor hun tips bij het ontwerpen van deze handleiding.

Fijne fietstocht!



# Inhoudsopgave

<b>1. Inleiding</b> .....	<b>6</b>
1.1. Het STOP-principe.....	6
1.2. Stapsgewijze aanpak leerlijn fietsen.....	8
1.3. Vereiste voorkennis.....	9
1.4. Doelstellingen van de Badge Fietsers Brons.....	10
1.5. Stapsgewijze aanpak voor de Badge Fietsers Brons.....	11
1.6. Goed gebruik van deze handleiding.....	12
1.7. Aandachtspunten voor de leerlingen van de eerste graad in het verkeer.....	12
<b>2. Vaardigheden trainen</b> .....	<b>17</b>
Vaardigheid 1: Met de fiets aan de hand stappen.....	18
Vaardigheid 2: Opstappen en vertrekken.....	23
Vaardigheid 3: Rechtdoor rijden.....	27
Vaardigheid 4: Evenwicht behouden bij traag rijden.....	32
Vaardigheid 5: Slalommen.....	35
Vaardigheid 6: Stoppen en afstappen.....	40
Vaardigheid 7: De voordelen van het fietsen opnoemen.....	44
Vaardigheid 8: De juiste plaats aanduiden waar een fietser moet rijden.....	46
Vaardigheid 9: Zijn/haar fiets kennen.....	48
<b>3. Eindtest van de Badge Fietsers Brons</b> .....	<b>49</b>
3.1. Voorbereiding.....	49
3.2. De dag van de eindproef.....	50
3.3. Eindproef voor de Badge Fietsers Brons.....	50
3.4. Het behalen van de Badge Fietsers Brons.....	58
3.5. Na de eindtest.....	58
<b>4. Waar vind ik de juiste uitrusting?</b> .....	<b>59</b>
4.1. Schoolvervoerplannen.....	59
4.2. Week van de Mobiliteit.....	60
4.3. Nieuwsbrief Schoolmobiliteit.....	60
4.4. Materiaal in bruikleen.....	60
4.5. De ouders betrekken en de kinderen uitrusten.....	61

# 1. Inleiding

Jonge kinderen uit de lagere school nemen nog niet zelfstandig deel aan het verkeer. Dat doen ze pas rond de leeftijd van 10 jaar, wanneer ze de nodige reflexen en ruimtelijk inzicht hebben verworven. Toch maken ze al deel uit van het verkeer: als voetganger begeleid door een volwassene of met de step op het voetpad. Er zijn bovendien ook meer en meer jonge kinderen die meeëetsen met hun ouders.

Daarom is het van belang om lessen rond duurzame mobiliteit vroeg te starten. Zowel de ouders als de leerkrachten van jonge kinderen spelen hierbij een belangrijke rol. In deze handleiding richten we ons tot jou als leerkracht.

De opbouw van deze Badge Fietzers Brons volgt de verschillende stappen in het leerproces van de kinderen. Het is belangrijk dat ook jij als leerkracht goed weet hoe dat leerproces in elkaar zit.

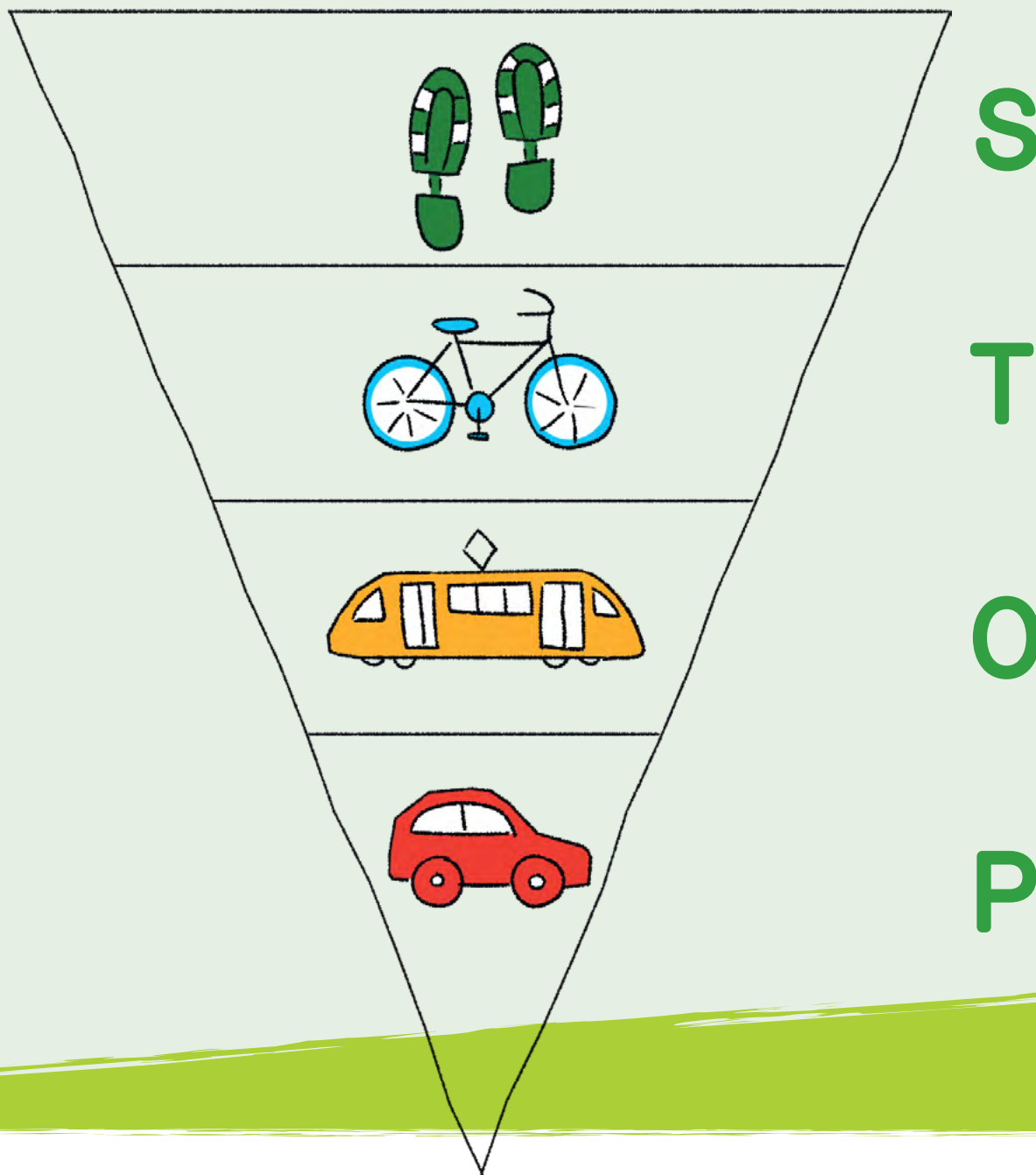
Deze gids spits zich toe op het trappen, de 2<sup>e</sup> verplaatsingswijze in het STOP-principe.



## 1.1. HET STOP-PRINCIPE

Het STOP-principe staat voor een hiërarchisering van de verschillende verplaatsingswijzen. De idee die het STOP-principe promoot, is in de stedelijke openbare ruimte voorrang te geven aan voetgangers (Stappen), gevolgd door fietsers (Trappen), daarna het openbaar vervoer (O) en tot slot personenwagens (P). In de praktijk leidt dit principe tot een veel actievere (en dus gezondere) bevolking, minder files en minder luchtvervuiling door auto's.

## PRIORITEITSVOLGORDE VAN DE VERPLAATSINGSWIJZEN



### STOP-principe

- S = STAPPEN (1 tot 2 km)  
Trek goede schoenen aan en leg korte afstanden te voet af!
- T = TRAPPEN (2 tot 5 km)  
De afstand is iets groter, haal je stalen ros van stal!
- O = OPENBAAR VERVOER (> 5 km)  
Bussen, treinen, trams en metro's brengen je nog verder.
- P = PERSONENWAGEN  
Zijn de eerste drie verplaatsingswijzen geen optie?  
In dat geval kan je de wagen nemen en ook carpooling overwegen.

## 1.2. STAPSGEWIJZE AANPAK LEERLIJN FIETSEN

Onderstaande leerlijn toont waar de leerlingen zich bevinden in het educatieve traject dat wij aan de hand van onze badges uitgestippeld hebben.

Kleuterschool	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Oefeningen voor de Badge Kleine Trappers</li> <li>➤ Training en eindproef voor de Badge Kleine Trappers</li> </ul>	Evenwicht
✓ 1 <sup>e</sup> leerjaar	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Oefeningen voor de Badge Fietzers Brons</li> <li>➤ Training en eindproef voor de Badge Fietzers Brons</li> </ul>	Behendigheid
✓ 2 <sup>e</sup> leerjaar		
3 <sup>e</sup> leerjaar	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Oefeningen voor de Badge Fietzers Zilver</li> <li>➤ Training en eindproef voor de Badge Fietzers Zilver</li> </ul>	Stuurvaardigheid
4 <sup>e</sup> leerjaar		
5 <sup>e</sup> leerjaar	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Oefeningen voor de Badge Fietzers Goud</li> <li>➤ Training en eindproef voor de Badge Fietzers Goud</li> </ul>	Verkeersvaardigheid
6 <sup>e</sup> leerjaar		





### 1.3. VEREISTE VOORKENNIS

De Badge Fietsers Brons is het vervolg op de Badge Kleine Trappers van de kleuterschool. Het is dus nuttig na te gaan of jouw leerlingen de **vaardigheden uit de vorige handleiding** behaald hebben, alvorens met deze handleiding aan de slag te gaan.

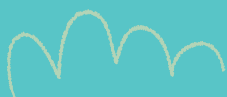
Op het einde van de Badge Kleine Trappers moeten de leerlingen aandachtig zijn voor hun omgeving en correct kunnen fietsen in een beschermd milieu (speelplaats, sportzaal, ...). Tijdens die lessen werden de volgende vaardigheden verworven:

- Naar beide kanten kijken
- Luisteren en geluiden lokaliseren
- Evenwicht behouden
- Opstappen en vertrekken
- Rechtdoor rijden
- Rijden met de benen in de lucht
- Over een andere ondergrond rijden
- Slalommen
- Stoppen
- Fietsen met trappers

Het programma voor de kleuterschool heeft als doel het rijden op een fiets met trappers onder de knie te krijgen, via het onder controle houden van een loopfiets.

Om te kunnen starten met de Badge Fietsers Brons moeten je leerlingen van de eerste graad op een fiets met trappers kunnen rijden en daarbij hun evenwicht kunnen behouden.

Als je merkt dat die basisvaardigheden nog niet helemaal verworven zijn, aarzel dan niet om nog wat te oefenen met je leerlingen aan de hand van spelletjes en oefeningen uit de handleiding Kleine Trappers.



## 1.4. DOELSTELLINGEN VAN DE BADGE FIETSERS BRONS

De Badge Fietsers Brons omvat twee doelstellingen voor de leerlingen uit het eerste en tweede leerjaar van de lagere school: goed kunnen fietsen in een beschermd milieu (speelplaats, sportzaal, ...) en de leefwereld van een fietser ontdekken.

Deze doelstellingen zijn omgezet in vaardigheden, die de leerkracht zal kunnen beoordelen tijdens de eindproef voor het behalen van de badge. Dankzij de oefeningen van deze handleiding en de bijkomende fiches zul je één voor één en gaandeweg aan de vaardigheden kunnen werken.

Doelstellingen	Vaardigheden
<b>Fietsen</b>	1. Met de fiets aan de hand stappen
	2. Opstappen en vertrekken
	3. Rechtdoor rijden
	4. Evenwicht behouden bij traag rijden
	5. Slalommen
	6. Stoppen en afstappen
<b>De leefwereld van een fietser ontdekken</b>	7. De voordelen van het fietsen opnoemen
	8. De juiste plaats aanduiden waar een fietser moet rijden
	9. Zijn/haar fiets kennen

## 1.5. STAPSGEWIJZE AANPAK VOOR DE BADGE FIETSERS BRONS

Het behalen van de Badge Fietsers Brons met je leerlingen verloopt in verschillende, logisch opgebouwde stappen.

### STAP 1

#### Vorbereiding

- Lees deze handleiding goed door
- Breng je collega's en je directie op de hoogte
- Informeer de ouders dat hun kinderen aan fietsvaardigheden werken
- Controleer of de fietsen van je leerlingen (of van de school) in goede staat zijn



### STAP 2

#### Vaardigheden oefenen of bespreken

Oefen met je leerlingen de volgende vaardigheden:

- Met de fiets aan de hand stappen
- Opstappen en vertrekken
- Rechtdoor rijden
- Evenwicht behouden bij traag rijden
- Slalommen
- Stoppen en afstappen

Deze vaardigheden zullen worden beoordeeld tijdens de eindproef.

Bespreek met je leerlingen de volgende vaardigheden:

- De voordelen van het fietsen opnoemen
- De juiste plaats aanduiden waar een fietser moet rijden
- Zijn fiets onderhouden en de verplichte uitrusting kennen

Verderop in deze handleiding vind je voor elke vaardigheid aangepaste oefeningen.

### STAP 3

#### Het parcours voor het behalen van de Badge Fietsers Brons

- Stel het parcours op
- Oefen op dit parcours om je leerlingen voor te bereiden
- Evalueer de leerlingen aan de hand van de controlefiche

### STAP 4

#### Het behalen van de Badge Fietsers Brons

- Noteer de sterke punten en de aandachtspunten op de Bronzen Fietserskaart, die bedoeld is voor de ouders
- Deel de badges uit aan de leerlingen
- Doe de zelfevaluatie-oefening met je leerlingen

## 1.6. GOED GEBRUIK VAN DEZE HANDLEIDING

Om jouw leerlingen goed 'op weg' te helpen hebben wij een selectie van oefeningen gemaakt voor elke vaardigheid, die elkaar logisch opvolgen. We adviseren je om de volgorde in deze handleiding aan te houden voor een vlot begrip door de leerlingen. Elke oefening kan meermaals herhaald worden doorheen het schooljaar om de vaardigheid grondiger te verankeren.

Jij kent jouw leerlingen het beste: het is jouw inschatting van jouw unieke klas die van dit leerproces voor fietsers een succes maakt.



## 1.7. AANDACHTSPUNTEN VOOR DE LEERLINGEN VAN DE EERSTE GRAAD IN HET VERKEER

Kinderen van zes tot acht jaar zijn nog niet klaar om zich zelfstandig in het verkeer te begeven. Ze moeten nog een aantal **zintuiglijke en neurologische mijlpalen** halen voor ze de correcte inschattingen kunnen maken, en moeten dus nog steeds goed begeleid worden door een **volwassene**. Maar ze zijn al heel ontvankelijk voor een basis verkeersveiligheid en een eerste besef dat ieder zijn rol heeft in de openbare ruimte. Bovendien doet het hen in deze fase van hun leven goed om hun wereld te vergroten door zich actief te verplaatsen, ook in voor hen reeds bekende omgevingen.

### Neurologische ontwikkeling

Tussen de 7 en 8 jaar ontwikkelen kinderen gevoel voor goed en fout. Volwassenen kunnen hen leren wat **goed gedrag** is (voorzichtigheid en beleefdheid in het verkeer), en wat **fout gedrag** is (je fietslicht niet aanzetten in het donker, je boekentas aan je stuur hangen, ...).

De hersenen van jonge kinderen zijn nog volop in ontwikkeling. Het is nodig om vaak in het verkeer te oefenen, want kinderen leren door middel van **ervaringen** op te doen en deze ervaringen weer toe te passen in nieuwe situaties. Ook de verkeersregels en bordenkennis moeten vaak herhaald worden.

Houd er ook rekening mee dat kinderen regelmatig een terugval kunnen hebben. Wanneer ze bijvoorbeeld in een sterke groeifase zitten, gaat daar alle energie naar toe. In die fase lijkt het alsof ze de verkeersregels niet meer kennen. Geduld: het komt weer terug. Maar het betekent wel dat volwassenen altijd rekening moeten blijven houden met **onvoorspelbaar gedrag** bij jonge kinderen.

## Zintuiglijke ontwikkeling

Samen met de motorische functies ontwikkelen zich ook de zintuiglijke functies. Het kind begint steeds beter te begrijpen hoe het interageert met zijn omgeving. De verdere ontwikkeling van het zicht, het gehoor en het ruimtelijk inzicht zijn essentieel voor veilige verplaatsingen in het verkeer.

### ➡ Gehoor

In het verkeer ben je nooit alleen, het is dus van belang dat kinderen al vroeg leren dat **andere weggebruikers** zich bewust of onbewust aankondigen en dat ze daar attent voor moeten zijn. Voor een leerling van de eerste graad is het nog niet eenvoudig om attent te zijn voor geluiden die een automotor, toeter of fietsbel maakt. Nog complexer is de inschatting van de **oorsprong van het geluid**, de richting die de weggebruiker oprijdt en hoe snel hij of zij het kind nadert of passeert. Daarom reageren zij niet of pas laat op waarschuwingsgeluiden zoals piepende remmen\*. Het is een goed idee de kinderen in een **vertrouwde omgeving** deze geluiden te leren herkennen, zodat ze deze later kunnen isoleren in een reële verkeerssituatie.

### ➡ Zicht

De oogmotoriek is bij jonge kinderen nog in volle ontwikkeling. Hun gezichtsveld is veel minder breed dan dat van een volwassene. Het is alsof ze **oogkleppen** dragen. Een breder gezichtsveld ontwikkelt zich pas rond 10 jaar. Hierdoor is een jong kind benadeeld in het verkeer: hij ziet een auto die van links of rechts nadert **minder snel dan een volwassene**.

Veel handboeken geven de raad om een kind links-rechts-links te leren kijken voor het oversteken. Nochtans is het niet vanzelfsprekend voor kinderen om het verschil te kennen tussen links en rechts, daarom raden wij aan om telkens te spreken van **'de twee kanten'**.

Bij het observeren van aankomend verkeer is het zeer moeilijk voor het kind om in te schatten binnen hoeveel tijd de andere weggebruiker voorbij zal komen, en of het nog tijd heeft om over te steken. Bij twijfel kan het kind dus beter wachten, **oogcontact** maken met de bestuurder, en hem of haar eerst tot volledige stilstand laten komen.

### ➡ Evenwicht

We weten dat evenwicht heel belangrijk is om te functioneren in het verkeer. Evenwichtscontrole als voetganger en als fietser moet een **automatisme** worden, zodat het jonge kind de volle aandacht kan richten op alle andere taken die het moet vervullen in het verkeer.

\*Bron: Regionaal Orgaan Verkeersveiligheid Oost-Nederland, Leeftijdsspecifieke vaardigheden van kinderen en jongeren in het verkeer, 2015.



### Motorische ontwikkeling

Om veilig aan het verkeer te kunnen deelnemen, moet het jonge kind een aantal motorische vaardigheden onder de knie hebben.

#### ➡ Rem- en reactievermogen

Het vermogen om snel te reageren op visuele of auditieve prikkels is bij jonge kinderen nog niet optimaal ontwikkeld. Ze kunnen **twee tot drie seconden extra tijd nodig** hebben om te reageren op een signaal. Die extra tijd is een groot nadeel in het verkeer. Het is dan ook belangrijk om het rem- en reactievermogen bij jonge kinderen te **oefenen** en steeds te voorzien in een oplettende begeleider die indien nodig sneller kan ingrijpen dan het kind. Hoe meer ervaring in het verkeer, hoe gemakkelijker kinderen de **juiste reflexen** aanleren.

#### ➡ Samengestelde bewegingen

Kinderen leren eerst enkelvoudige bewegingen zoals trappen of evenwicht bewaren. Later zijn ze in staat om deze **twee enkelvoudige bewegingen te combineren in één beweging**. Dat noemen we een samengestelde beweging. Vooral om te leren fietsen is die beweging van groot belang.

## Uitdagingen voor kinderen met bijzondere behoeften

Ongeveer 7,5 procent van de Nederlandstalige schoolkinderen in het basisonderwijs in Vlaanderen en Brussel blijken minstens één stoornis te hebben zoals ADHD, dyslexie of autisme\*. De meeste van die kinderen volgen gewoon onderwijs en zijn, zeker als hun beperking licht is, niet altijd gediagnosticeerd.



Voor deze kinderen geldt dat zij, in vergelijking met leeftijdsgenootjes, met extra uitdagingen te kampen hebben, zoals:

- Onvoldoende besef van gevaar
- Verhoogde afleidbaarheid
- Moeite of onvermogen om achtergrondstimuli weg te filteren
- Hogere mate van impulsiviteit
- Meer rusteloosheid en minder geduld (bv. in staat zijn om te "wachten")
- Grotere cognitieve en leerproblemen
- Moeilijkheden met ruimtelijke oriëntatie en hun weg te vinden
- Moeilijkheden bij begrippen zoals links, rechts, voor, na, boven, onder
- Moeilijkheden bij het begrijpen van complexe opdrachten
- Moeite om zich het perspectief van een ander in te beelden
- Lager zelfvertrouwen vanwege de uitdagingen hierboven

\*Bron: Wim van den Broeck, VUB, 2012.



Voor zij betrouwbaar op de veiligheidsregels kunnen terugvallen moeten deze vaak herhaald worden, tot ze een automatisme worden. We geven je enkele **tips**, niet om deze leerlingen apart te remediëren, maar **om toe te passen in de hele groep**. Ook neurotypische kinderen hebben voordeel aan deze methoden.

- Gebruik heldere taal en geef eenduidige opdrachten

---

- Leer de leerlingen om hulp te vragen

---

- Compenseer waar nodig door hulpmiddelen toe te staan die de zelfredzaamheid vergroten, zoals een 'spiekbriefje' met icoontjes dat het kind mag bijhouden

---

- Maak gebruik van meerdere manieren om te visualiseren: met pictogrammen, door uit te beelden, met poppetjes of filmpjes

---

- Werk met deeltaken: 'stap voor stap'

---

- Leg uit waarom een regel geldt

---

- Gebruik naast "links - rechts" ook steeds de benaming "beide kanten"



# 2.

# Vaardigheden trainen

De handleiding heeft tot doel de verschillende vaardigheden verbonden aan de ontwikkelingsfases van het kind te oefenen en te testen. De spelletjes en oefeningen zijn ingedeeld volgens de negen vaardigheden die je leerlingen moeten beheersen om hun Badge Fietsers Brons te behalen. De spelletjes zijn **gerangschikt volgens moeilijkheidsgraad**. Je begint dus het best bij het eerste spel. Als je deze opbouw volgt, werk je steeds in de juiste ontwikkelingsfase van je leerlingen.

## In de praktijk

De **zes praktische doelstellingen** van de Badge Fietsers Brons worden geoefend via spelletjes die elk tussen de vijf en de tien minuten duren.

Voor veel van deze spelletjes heeft elk kind een fiets nodig. Je kunt aan de kinderen vragen hun eigen fiets mee te brengen. Dat moedigt hen ook aan het traject tussen thuis en de school te ontdekken en doet hen zin krijgen zich te verplaatsingen met de fiets. In het laatste hoofdstuk van deze handleiding geven we ook mogelijkheden om fietsen aan te schaffen voor de fietsvloot van de school.

De **drie gedragscompetenties** van de Badge Fietsers Brons moeten met je leerlingen in de klas besproken worden aan de hand van de bijgevoegde fiches en afbeeldingen.

Naar het einde toe kun je het parcours van de eindproef al eens opstellen zodat de kinderen kunnen oefenen. Zo is de opstelling op de dag van de proef voor jou en voor de leerlingen geen verrassing meer.



## VAARDIGHEID 1 MET DE FIETS AAN DE HAND STAPPEN

### Doel

De leerlingen kunnen met de fiets aan de hand stappen en deze onder controle houden (in evenwicht houden en richting geven).

### Tip

Zorg ervoor dat ze de fiets op een constante afstand van zich houden. Ze mogen daarbij niet naar hun fiets kijken, maar naar het punt waarheen ze gaan.

### “De juf-de meester zegt”

**Materiaal** Geen extra materiaal.

**Organisatie** Organisatie vooraf niet nodig.

**Spel** De leerlingen staan naast hun fiets, met hun fiets aan de hand. Leg uit dat je hen opdrachten gaat geven, maar dat ze deze alleen mogen uitvoeren als je voor de opdracht zegt: “De juf-de meester zegt”:

- Steek één hand op
- Til je fiets op
- Stap in een rondje met je fiets
- ...

Maar als je hen een opdracht geeft zonder dat je eerst zegt “De juf-de meester zegt” mogen ze deze opdracht niet uitvoeren. De leerlingen die deze opdracht dan toch uitvoeren, vallen af in deze ronde, maar mogen de volgende keer opnieuw hun kans wagen.



## Tik-tak-boem

**Materiaal** Een klein balletje (tennis, pingpong, ...), blinddoek.

---

**Organisatie** Organisatie vooraf niet nodig.

---

**Spel** Eén leerling staat geblinddoekt bij jou. De andere leerlingen staan verspreid op de speelplaats met hun fiets aan de hand. Een van de leerlingen krijgt een balletje. Als je "start" zegt, geven de leerlingen het balletje aan elkaar door terwijl ze rondstappen met hun fiets. De geblinddoekte leerling zegt: "Tik, tak, tik, tak, ...". Op een willekeurig moment mag hij "boem" zeggen. De leerling die op dat moment het balletje vast heeft, verliest en neemt de plaats in van de geblinddoekte leerling.

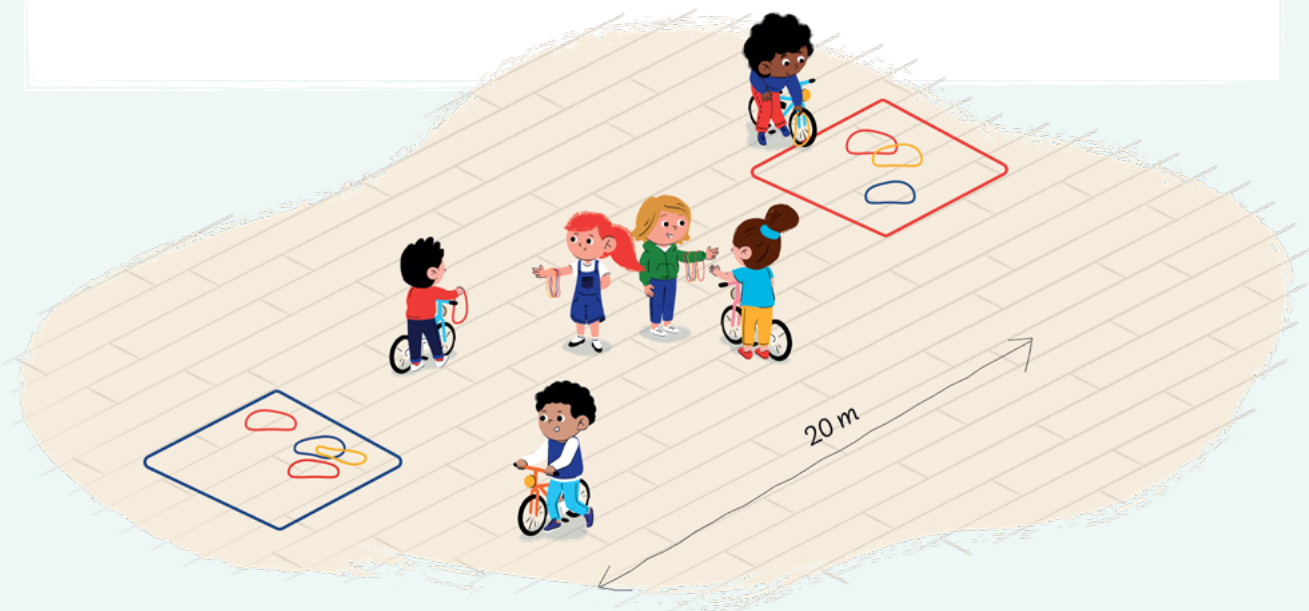


## Rekkertjesrace

**Materiaal** Rekkertjes, stoepkrijt, fluitje.

**Organisatie** Teken met krijt twee rechthoeken op de grond op twintig meter van elkaar. Dit zijn de kampen.

**Spel** Duid vijf leerlingen aan als standbeeld en geef hen elk een aantal rekkertjes. De standbeelden verspreiden zich over de ruimte op minstens vijf meter van elkaar. Verdeel de overige leerlingen in twee ploegen tegenover elkaar. De standbeelden staan dus tussen de ploegen in. Eén leerling van elke ploeg blijft in het kamp om de rekkertjes van zijn ploeggenoten te ontvangen. De andere leerlingen stappen met hun fiets aan de hand naar een standbeeld en verkrijgen een rekkertje. Dat rekkertje brengen ze naar de "ontvanger" van hun ploeg die in hun kamp staat. Daarna vertrekken ze naar een volgend standbeeld. Tijdens het halen en brengen van de rekkertjes mogen de leerlingen elkaar niet raken. Gebeurt dit wel, dan brengen ze het rekkertje naar jou en telt het punt niet. De ploegen proberen zoveel mogelijk rekkertjes te verzamelen binnen vijf minuten.

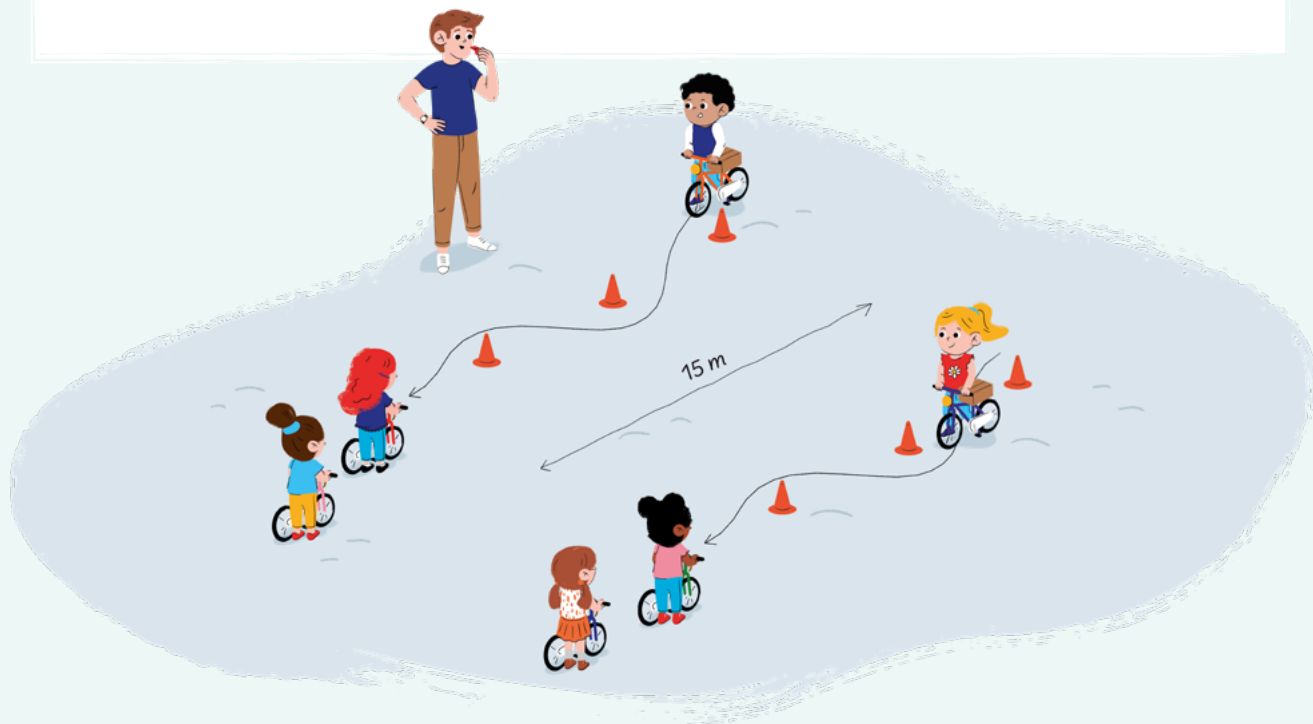


## Fietsestafette

**Materiaal** Zes kegels, stoepkrijt, een fluitje en twee doosjes.

**Organisatie** Teken twee lijnen op vijftien meter van elkaar. Verdeel de kegels tussen de twee lijnen om twee slalomparcours te vormen.

**Spel** Verdeel de klas in twee groepen. De helft van elke groep gaat met de fiets aan de hand achter de startlijn staan, de andere helft zet zich aan de overkant achter de lijn. De eerste leerlingen achter de vertreklijn hebben een doosje op hun zadel liggen. Op het fluitsignaal vertrekken deze twee leerlingen en leggen ze met hun fiets aan de hand het parcours af, met slalom tussen de kegels, zonder dat het doosje valt. Valt dit toch, dan moeten ze opnieuw beginnen. Als ze de overkant bereiken, geven ze het doosje door aan de eerste leerling van hun ploeg. Deze leerling zet het doosje op zijn zadel en legt op zijn beurt het parcours (in de andere richting) af. Zo gaat het spel verder tot alle leerlingen het parcours hebben afgelegd. De ploeg die als eerste klaar is, heeft gewonnen.

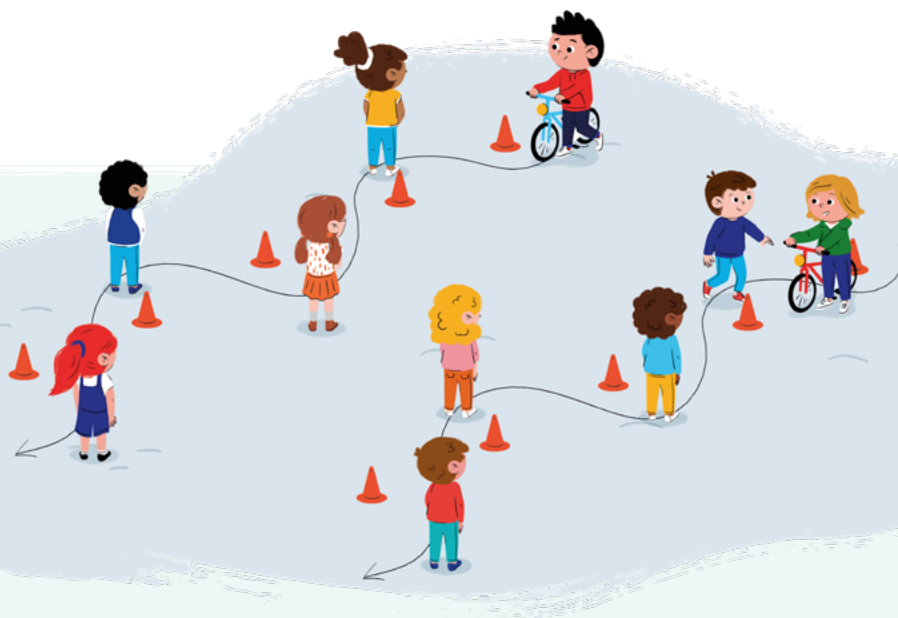


## Fietstreintje

**Materiaal** Een twintigtal kegels, stoepkrijt.

**Organisatie** Trek een startlijn en zet vanaf daar om de twee meter een kegel, zodanig dat je een slalomparcours vormt. Doe dit voor twee groepen.

**Spel** Verdeel de klas in twee groepen. Zet de leerlingen (zonder fiets) aan de kegels en laat één leerling per groep aan de startlijn starten, met de fiets aan de hand. De leerlingen moeten aan de overkant geraken door de fiets door te geven. De leerling die als eerste vertrekt, heeft de fiets vast aan zijn rechterkant. Hij stapt tot aan de linkerkant van de leerling voor hem en geeft hem de fiets door. De leerling die de fiets nu heeft, geeft hem door via de rechterkant van de leerling voor hem. Zo gaat het verder tot de leerlingen van dit "treintje" aan de overkant zijn. De groep die het eerst met de fiets aankomt, heeft gewonnen.



## VAARDIGHEID 2 OPSTAPPEN EN VERTREKKEN

### Doel

De leerlingen kunnen door hun snelheid en evenwicht opstappen op de fiets en vertrekken zonder opnieuw een voet aan de grond te moeten zetten.

### Tip

Zorg ervoor dat de leerlingen hun "afduw-pedaal" omhoog en een beetje naar voor zetten om bij een eerste trap voldoende snelheid te kunnen halen. Laat ze voor zich uitkijken in de richting waarheen ze willen rijden, en niet naar hun stuur of naar hun voeten.

### Wisselende opstap

**Materiaal** Fluitje.

**Organisatie** Organisatie vooraf niet nodig.

**Spel** De leerlingen stappen met hun fiets aan de hand willekeurig rond door de ruimte. Bij het fluitsignaal stappen de leerlingen op hun fiets, gaan even op hun zadel zitten en stappen dan langs de andere kant weer af. Ze staan nu aan de andere kant van hun fiets. Ze stappen opnieuw rond in de ruimte, met de fiets aan de hand. Bij het volgende fluitsignaal stappen de leerlingen opnieuw op en langs de andere kant af. Deze opdracht kan je enkele keren herhalen.



## Opdrachtenspel

**Materiaal** Stoepkrijt, fluitje.

---

**Organisatie** Teken een startlijn en verspreid de fietsen over de ruimte.

---

**Spel** De leerlingen staan naast elkaar achter de startlijn. Geef de leerlingen een kleine opdracht, bv. spring vijf keer op en neer, ga zitten, draai drie keer rond, ... Als de kinderen de opdracht hebben uitgevoerd, lopen ze naar een fiets en rijden ze vrij rond. Bij het fluitsignaal stoppen de leerlingen, stappen ze af en gaan ze opnieuw achter de startlijn staan voor een volgende opdracht.

---

**Uitbreiding** Neem telkens één fiets weg. Wie niet op een fiets zit na de opdracht valt in deze ronde af. Hij kan echter in de volgende ronde opnieuw zijn kans wagen.





## Hoepels veroveren

**Materiaal** Evenveel hoepels als er leerlingen zijn, fluitje.

---

**Organisatie** Verspreid de hoepels over de ruimte.

---

**Spel** De leerlingen fietsen tussen de hoepels. Op het fluitsignaal stoppen de leerlingen. Ze stappen van hun fiets, zetten hem op zijn staander en gaan met twee voeten in een hoepel staan. Er mag maar één leerling in elke hoepel staan. Je neemt telkens een hoepel weg. Wie geen hoepel gevonden heeft, valt in deze ronde af en kan in de volgende ronde opnieuw een poging wagen.



## Aflossingsrace

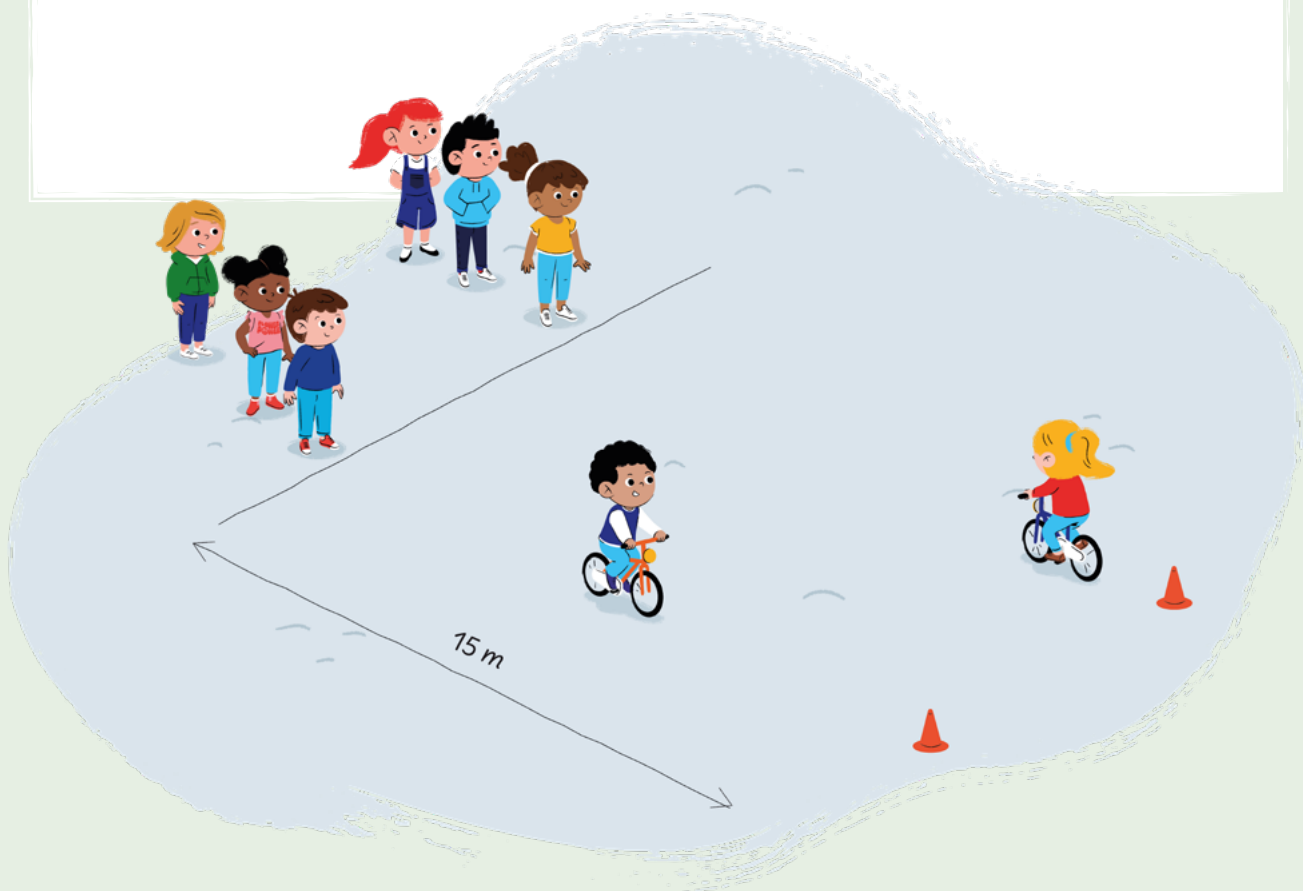
**Materiaal** Twee kegels, stoepkrijt, fluitje.

---

**Organisatie** Teken een startlijn en zet op vijftien meter daarvan twee kegels.

---

**Spel** Verdeel de leerlingen in twee groepen die achter elkaar aan de startlijn gaan staan. Op het fluitsignaal vertrekken de eerste twee leerlingen met de fiets. Ze fietsen rond de kegel die aan de andere kant van de ruimte staat en dan terug naar de startlijn. Daar wordt de fiets telkens doorgegeven aan de volgende leerling. De snelste groep heeft gewonnen.



## VAARDIGHEID 3 RECHTDOOR RIJDEN

### Doel

De leerlingen kunnen een rechte lijn aanhouden zonder naar links of naar rechts te slingeren.

### Tip

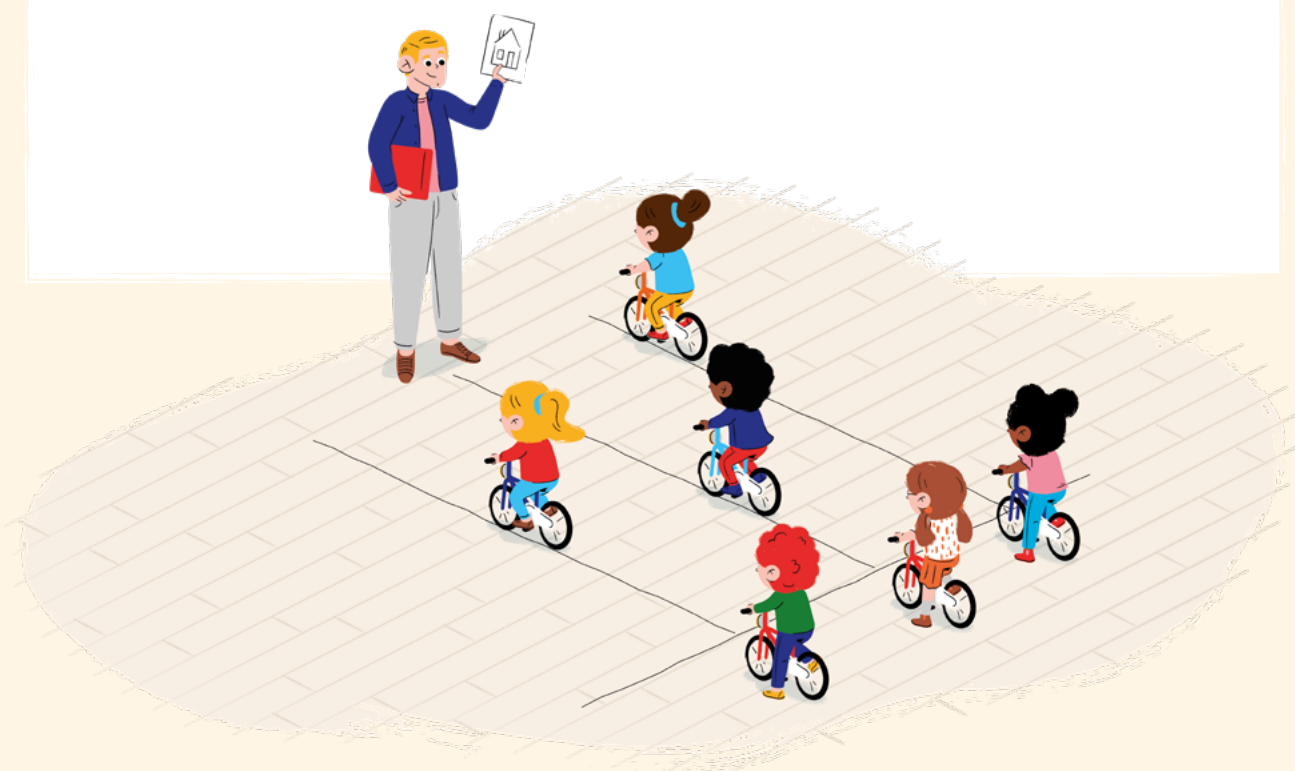
Besteed aandacht aan een goede zithouding: bal van de voet op de pedalen, romp lichtjes voorovergebogen en ontspannen armen. Vraag hen zich te focussen op een bepaald punt in de ruimte voor hen.

### Prenten kijken

**Materiaal** Meerdere grote afbeeldingen, stoepkrijt.

**Organisatie** Teken een startlijn en drie rechte stroken.

**Spel** Verdeel de leerlingen in drie groepen. Ze gaan met hun fiets achter de startlijn staan. De eerste leerling van elke groep rijdt rechtdoor. Op een bepaald moment toon je een afbeelding. De drie fietsende leerlingen roepen zo snel mogelijk wat ze zien op de afbeelding. De leerling die het eerst roept wat op de afbeelding staat, verdient een punt voor zijn groep. Vervolgens keren ze terug naar de startlijn en zijn de volgende leerlingen aan de beurt.



## Smalle doorgang

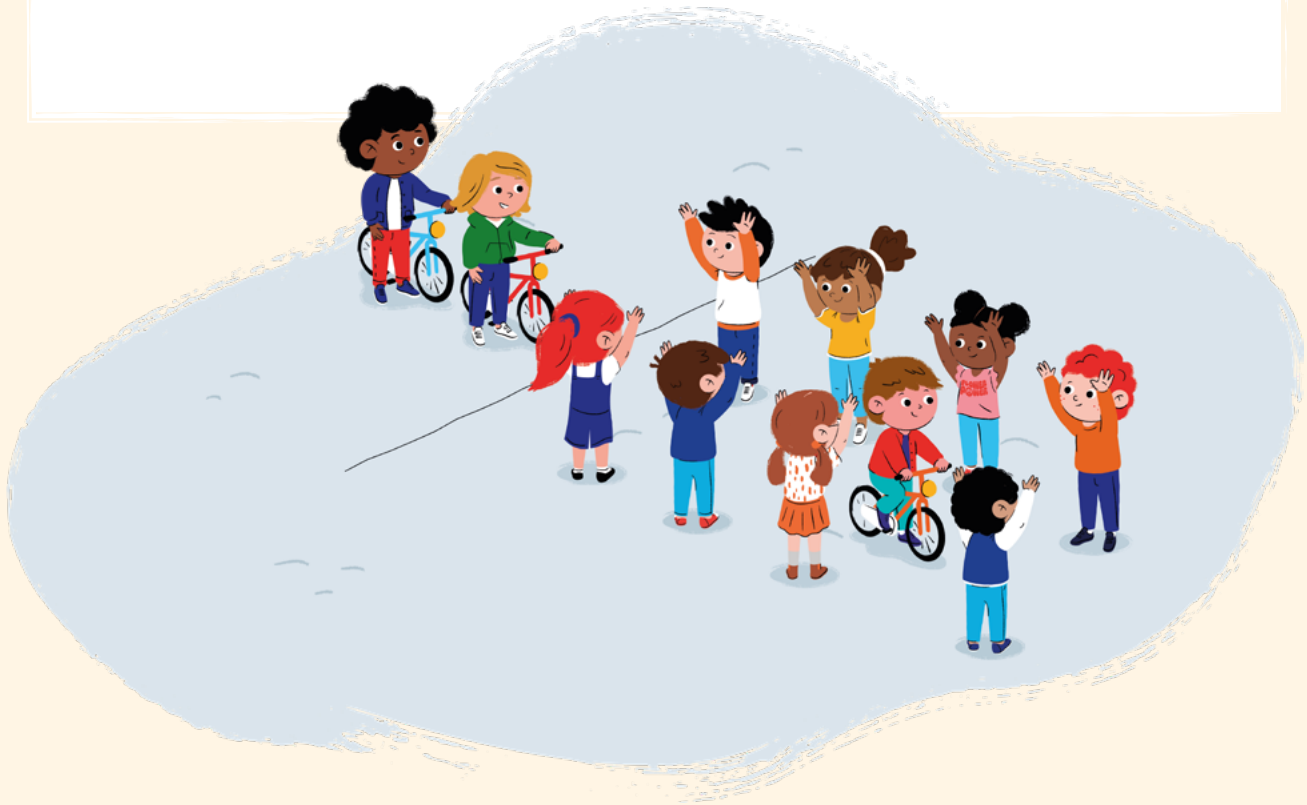
**Materiaal** Stoepkrijt, fluitje.

---

**Organisatie** Teken een startlijn.

---

**Spel** Verdeel de leerlingen in twee groepen. Een groep gaat met de fiets achter de startlijn staan. De andere leerlingen gaan in twee rijen tegenover elkaar staan (op vijf meter afstand) en vormen zo een doorgang voor de fietsers. De fietsers rijden rechtdoor tussen de leerlingen en draaien op het einde terug naar de startlijn. Bij elk fluitsignaal moeten de leerlingen die de doorgang vormen één stap naar voren zetten zodat de doorgang telkens smaller wordt. Daarna wisselen de leerlingen van rol.



## Namen noemen

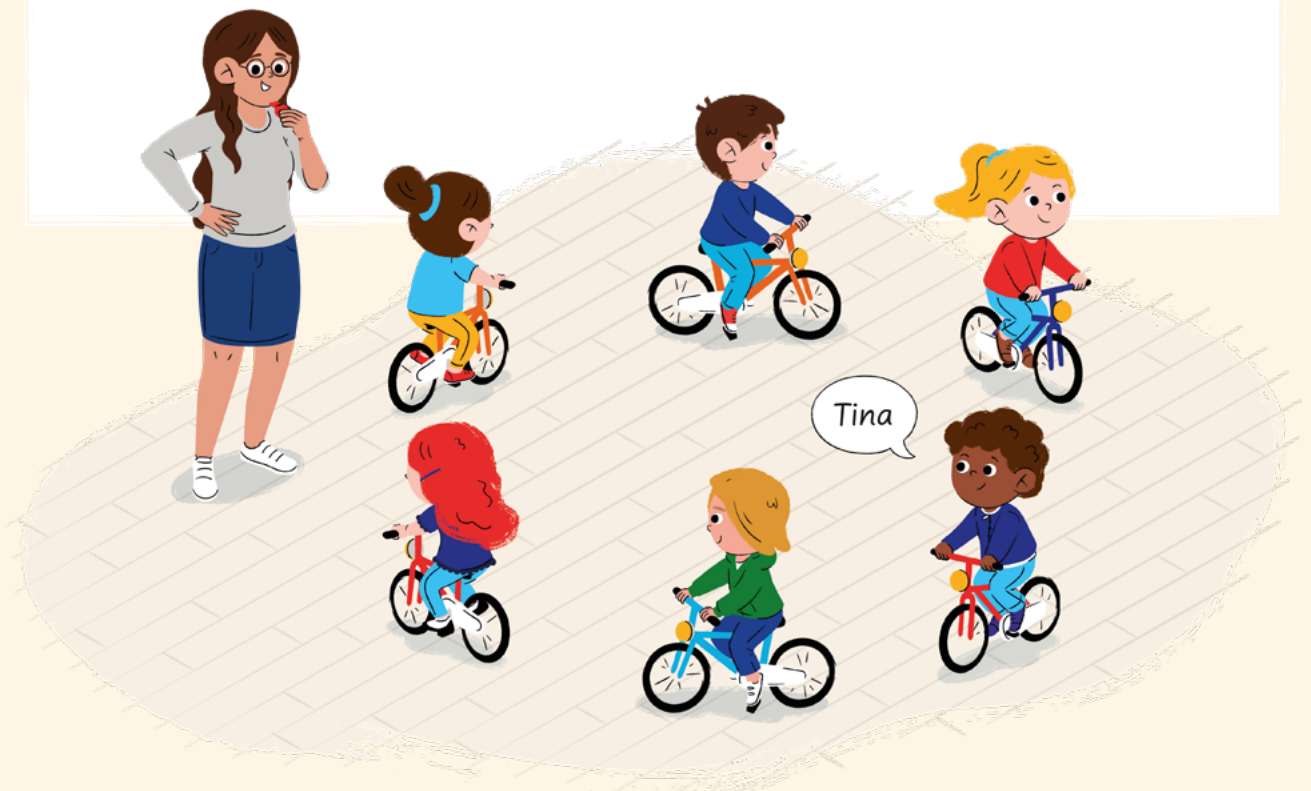
**Materiaal** Fluitje.

---

**Organisatie** Organisatie vooraf niet nodig.

---

**Spel** De leerlingen fietsen door elkaar in de ruimte. Op het fluitsignaal gaan ze allemaal achter elkaar in een cirkel rijden. Als je nog een keer fluit, kijkt elke leerling voor zich en zegt de naam van de leerling die voor hem fietst. Als je nog een keer fluit, gaan de leerlingen opnieuw door elkaar fietsen. Deze opdracht kun je verschillende keren herhalen.



## Dirigent nabootsen

**Materiaal** Stoepkrijt.

---

**Organisatie** Teken een rechte lijn op een willekeurige plaats in de ruimte.

---

**Spel** Rij met de leerlingen door de ruimte, jij vooraan. Wanneer je over de rechte lijn rijdt, doe je iets voor (bv. recht op de pedalen staan, zwaaien met een hand, rinkelen met de fietsbel, ...). De leerlingen doen op de rechte lijn na wat jij doet. Je kan de taak van "dirigent" ook eens overlaten aan een leerling.

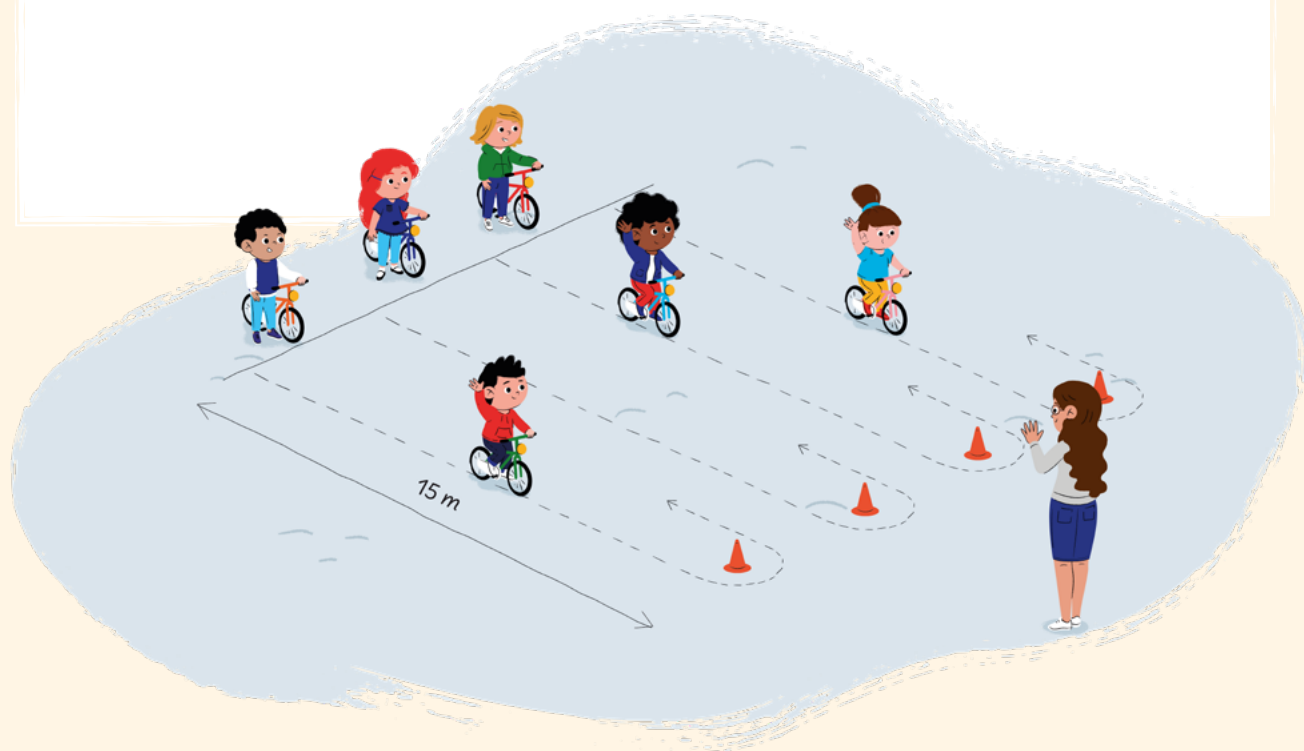


## Gebaren nadoen

**Materiaal** Stoepkrijt, acht kegels.

**Organisatie** Teken een startlijn en zet bij elke groep een kegel. Vijftien meter verder zet je opnieuw een kegel.

**Spel** Verdeel de klas in vier groepen. Jij gaat aan de overkant staan, achter de kegels, waar de leerlingen je goed kunnen zien. De eerste leerling van elke groep vertrekt en fietst rechtdoor. Wanneer je iets voordoet (een hand in de lucht steken, je neus aanraken, zwaaien met de hand, ...) doen de fietsende leerlingen jou na terwijl ze goed rechtdoor blijven fietsen in de richting van de kegel. Als ze de kegel bereiken, keren ze terug naar de startlijn en dan kunnen de volgende leerlingen vertrekken.



## VAARDIGHEID 4 EVENWICHT BEHOUDEN BIJ TRAAG RIJDEN

### Doel

De leerlingen kunnen hun evenwicht behouden tijdens het fietsen, ook in situaties waar ze trager moeten rijden.

### Tip

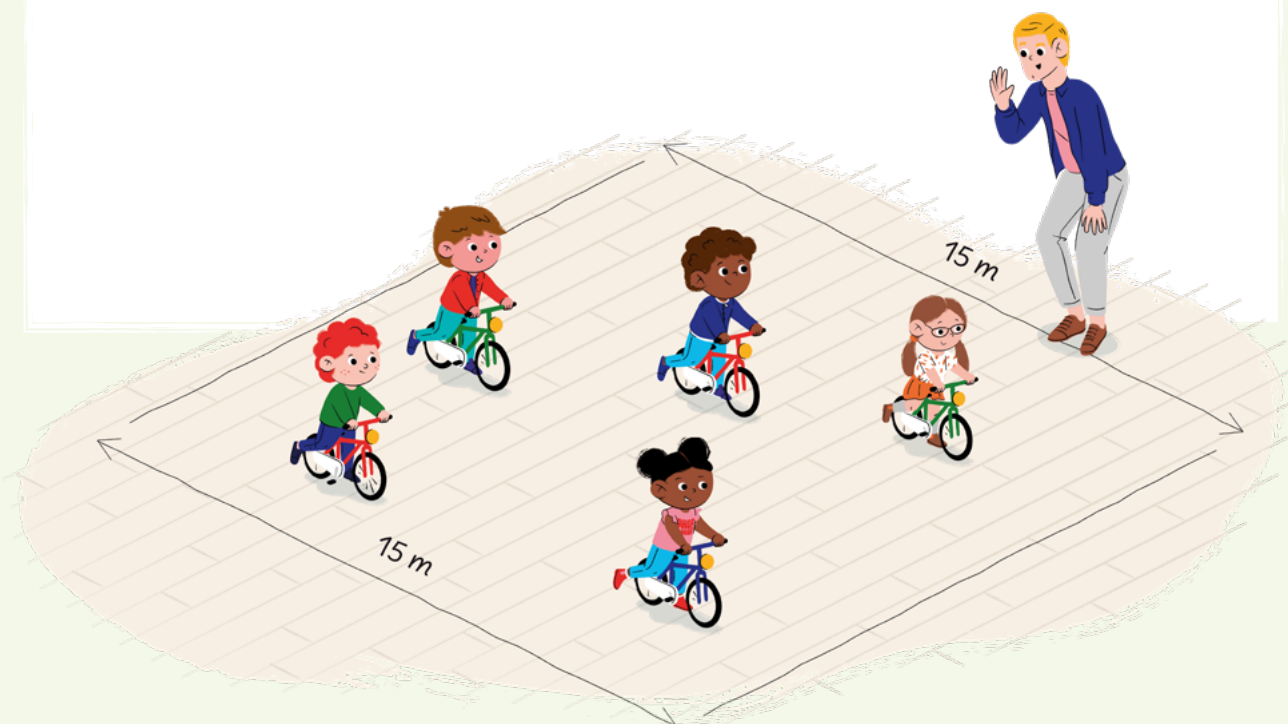
Laat de leerlingen ver voor zich uitkijken, naar het doel waarheen ze willen fietsen. Als ze traag rijden, is het belangrijk dat ze gedoseerd leren remmen. Dat wil zeggen: zacht beginnen remmen en dan steeds harder en harder. De leerlingen moeten soepel en ontspannen op het zadel zitten.

### Peddelen

**Materiaal** Stoepkrijt, fluitje.

**Organisatie** Teken de start- en aankomstlijn op vijftien meter van elkaar.

**Spel** Alle leerlingen wachten met hun fiets achter de startlijn. Op jouw fluitsignaal mogen ze beginnen fietsen. Op het volgende fluitsignaal laten ze hun pedalen los en beginnen ze te "peddelen" (met de voeten op de grond duwen, zoals bij een loopfiets). Als je nog eens fluit, mogen ze opnieuw fietsen. Ze moeten proberen zo snel mogelijk over de aankomstlijn te rijden.



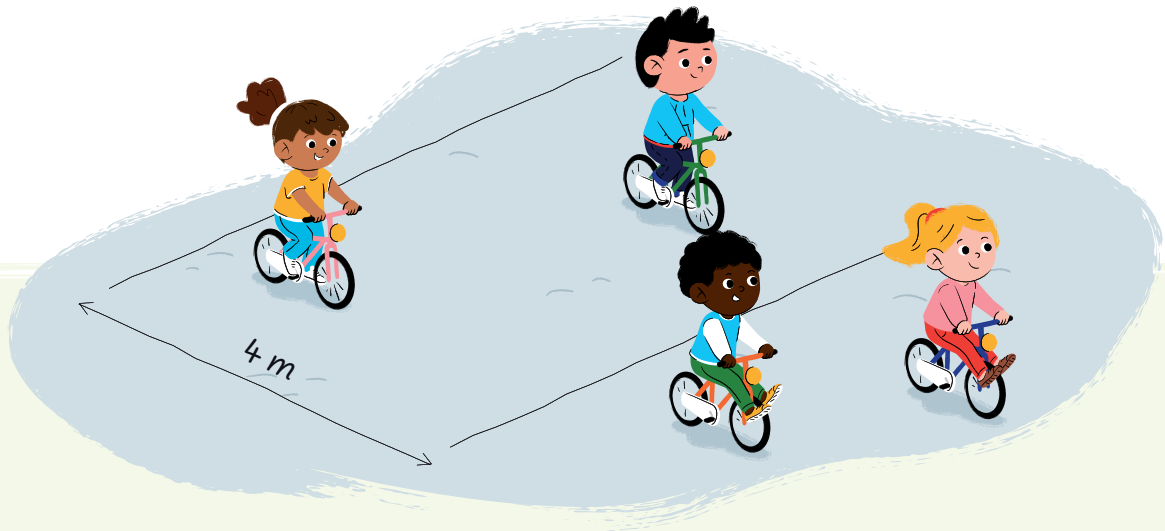


## Uitbolbaan

**Materiaal** Stoepkrijt, fluitje.

**Organisatie** Teken een startlijn en vier meter verder een aankomstlijn.

**Spel** Op het fluitsignaal beginnen de leerlingen te fietsen. Wanneer ze de aankomstlijn bereiken, laten ze de pedalen los en laten ze zich uitbollen. Wie het verste kan uitbollen is de winnaar.



## Traag tempo

**Materiaal** Tien kegels.

**Organisatie** Zet de kegels in twee rijen, met anderhalve meter plaats tussen.

**Spel** De leerlingen volgen jou doorheen de ruimte. Wanneer je de tussen de kegels rijdt, ga je heel traag rijden. De leerlingen volgen je in hetzelfde tempo, zonder een voet aan de grond te zetten. Duidt vervolgens een andere leider aan. Moedig hem aan zo traag mogelijk te rijden tussen de kegels, zonder een voet aan de grond te zetten.



## Slakkenrace

**Materiaal** Stoepkrijt, fluitje.

**Organisatie** Teken een start- en aankomstlijn op vijftien meter van elkaar.

**Spel** Op het fluitsignaal vertrekken de leerlingen aan de startlijn en rijden zo traag mogelijk naar de overkant. Wie als laatste over de aankomstlijn rijdt, zonder een voet aan de grond te hebben gezet, is de winnaar.



## Afvalrace

**Materiaal** Stoepkrijt, fluitje.

**Organisatie** Teken een start- en aankomstlijn op tien meter van elkaar.

**Spel** Op het fluitsignaal vertrekken alle leerlingen achter de startlijn en rijden traag richting de aankomstlijn, zonder een voet aan de grond te zetten. Je fluit een tweede keer en roept een getal, bv. "drie". Dan is het de bedoeling om niet als derde over de aankomstlijn te rijden. Wie dan als derde over de aankomstlijn rijdt, heeft deze beurt verloren, maar kan de volgende keer een nieuwe poging wagen.



## VAARDIGHEID 5 SLALOMMEN

### Doel

De leerlingen beheersen de technieken van het slalommen: gedoseerd remmen, traag rijden, het inschatten van de draaibeweging, evenwicht houden en de juiste kijktechniek.

### Tip

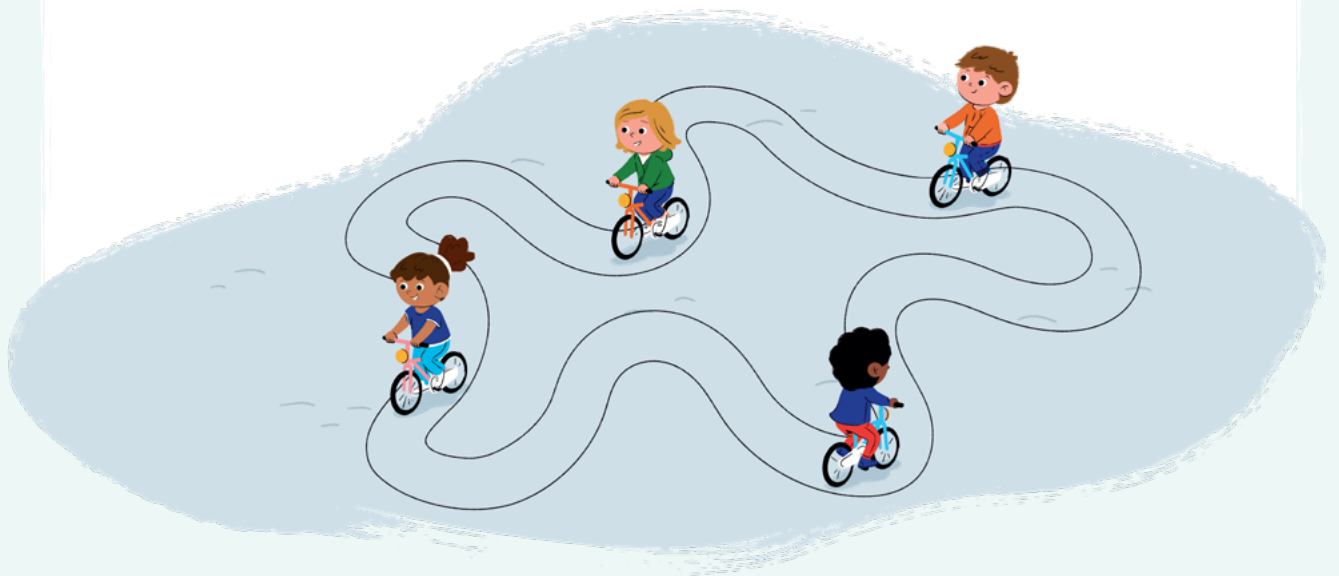
Bij het leren slalommen kunnen de leerlingen in het begin het best ruime bochten nemen. Bij het slalommen kijken de leerlingen altijd in de richting waar ze naartoe willen. Voor kinderen is dat niet evident. Zet daarom in het begin de hindernissen op voldoende afstand van elkaar (drie tot vier meter, minstens anderhalve meter).

### Kronkelend pad

**Materiaal** Stoepkrijt.

**Organisatie** Teken een lange kronkelweg.

**Spel** De leerlingen fietsen achter elkaar en volgen deze weg. Je kunt deze weg ook in een lusvorm tekenen zodat de leerlingen het parcours een aantal keren kunnen afleggen.



## Levende slalom

**Materiaal** Geen extra materiaal nodig.

---

**Organisatie** Organisatie vooraf niet nodig.

---

**Spel** Verdeel de klas in twee gelijke groepen. Beide groepen zetten zich in een rij (op drie meter van elkaar) zodat er tussen de leerlingen kan worden geslalomd. Eén leerling van elke groep neemt een fiets en slalomt tussen de andere leerlingen van zijn groep. Als hij rond de laatste leerling van zijn groep geslalomd is, keert hij terug naar het begin, geeft de fiets door aan de eerstvolgende leerling en sluit aan op het einde van de rij. Iedereen moet één keer rond de andere groepsleden slalommen. De snelste ploeg heeft gewonnen.



## Speelplaats- of parkslalom

**Materiaal** Geen extra materiaal nodig.

---

**Organisatie** Organisatie vooraf niet nodig.

---

**Spel** Je fietst rond op de speelplaats of in het dichtstbijzijnde park. Alle leerlingen fietsen in een slang achter jou. Neem zoveel mogelijk bochten rondom speeltuigen, banken, bomen, de zandbak, enz. Probeer ook eens over een andere ondergrond te rijden, zoals gras of grind. Laat eventueel eens een leerling voorop rijden.



## Kegelslalom

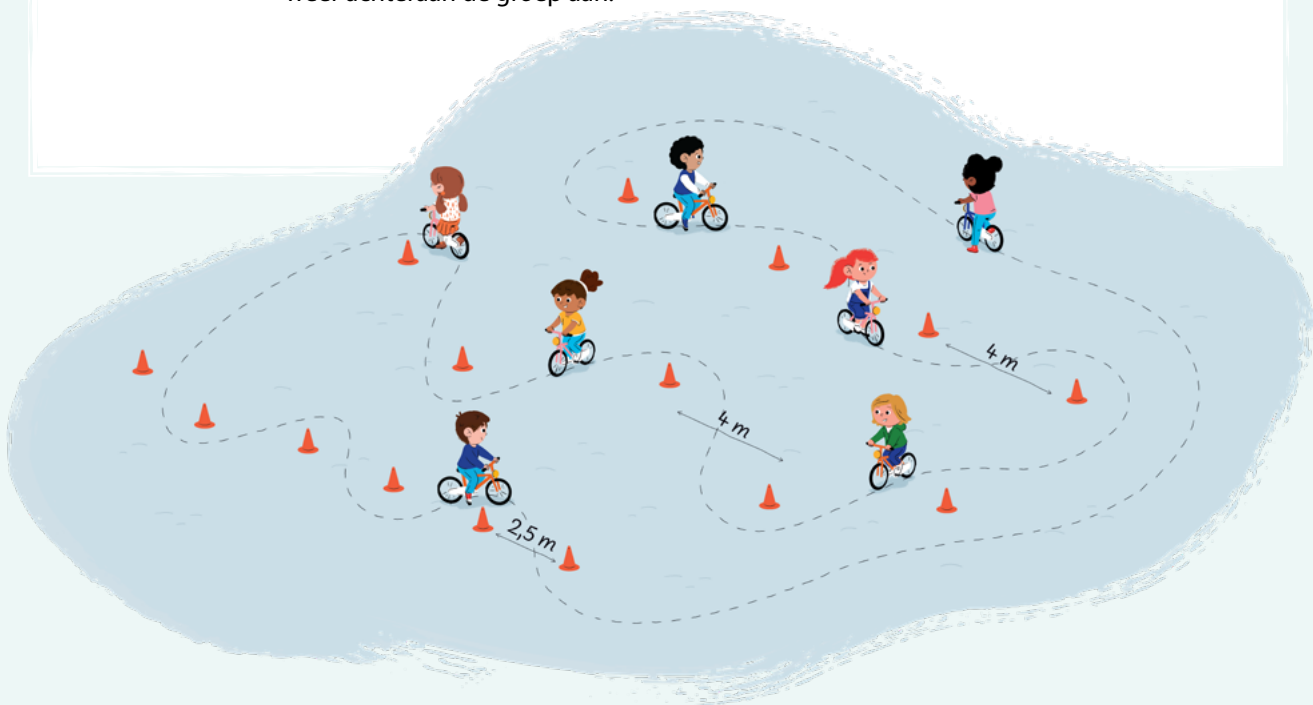
**Materiaal** Vijftien kegels, stoepkrijt, fluitje.

**Organisatie** Drie rijen kegels:

- Rij 1: vier kegels, telkens op vier meter afstand van elkaar.
- Rij 2: vijf kegels, telkens op vier meter afstand en kruiselings tegenover elkaar.
- Rij 3: zes kegels, telkens op twee en een halve meter afstand van elkaar. Teken van het einde van rij 3 een kronkelweg naar het vertrekpunt.

**Spel**

De leerlingen staan met hun fiets in een rij achter elkaar. De eerste leerling vertrekt bij het fluitsignaal en slalomt tussen de kegels. Op jouw fluitsignaal vertrekt de volgende leerling (je fluit als de eerste leerling bij de tweede rij kegels is). Ze slalommen rond de drie rijen kegels, volgen de kronkelweg en sluiten vervolgens weer achteraan de groep aan.

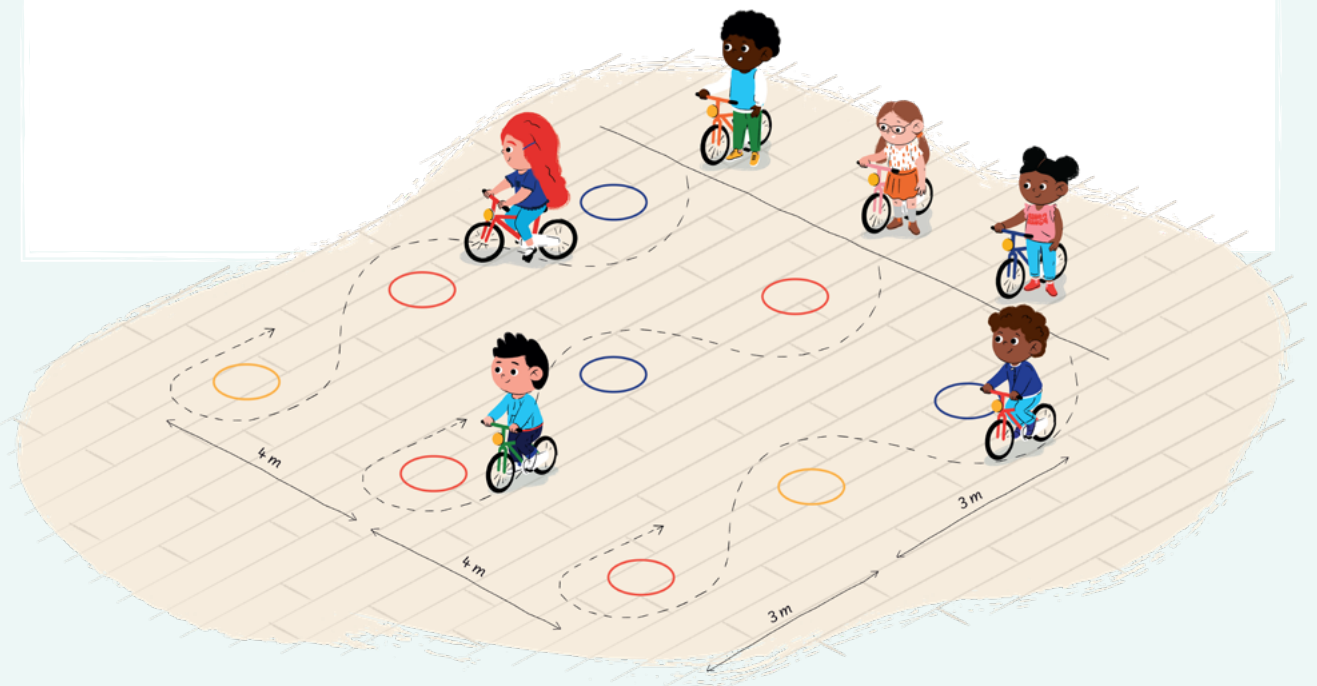


## Hoepelslalom

**Materiaal** Negen hoepels, stoepkrijt, fluitje.

**Organisatie** Teken een startlijn, waar drie groepen met de fiets achter gaan staan. Leg voor elke groep drie hoepels, telkens op drie meter van elkaar. Zorg ervoor dat de groepen elkaar niet hinderen, door tussen elke groep vier meter ruimte te laten.

**Spel** Verdeel de leerlingen in drie groepen. Op jouw fluitsignaal vertrekt de eerste leerling van elke groep en slalomt tussen de hoepels. Daarna keert hij terug naar de startlijn. Als de leerling voorbij de startlijn is, mag de volgende vertrekken. De groep waarvan alle leerlingen geslalomd hebben en als eerste allemaal terug over de startlijn zijn, heeft gewonnen.



## VAARDIGHEID 6 STOPPEN EN AFSTAPPEN

### Doel

De leerlingen kunnen beheerst stoppen: niet te bruusk, gedoseerd en met de twee remmen tegelijk.

### Tip

Om te stoppen (ook bij een noodstop) is het belangrijk om beide remmen tegelijk te gebruiken en tijdig te beginnen met remmen. Als de leerlingen traag rijden is het belangrijk dat ze beheerst leren remmen. Dit wil zeggen: zachtjes beginnen remmen, en dan steeds harder en harder.

### 1-2-3, fietsen!

**Materiaal** Stoepkrijt.

**Organisatie** Teken een startlijn op twintig meter van de muur.

**Spel** Eén leerling staat met zijn gezicht tegen de muur terwijl de anderen naar hem toe fietsen. De leerling bij de muur roept "1-2-3, fietsen" en draait zich daarna om. De leerlingen op de fiets moeten stoppen en met één voet op de grond gaan staan. De leerling bij de muur mag iedereen die hij nog ziet bewegen, terugsturen naar de startlijn. Wie als eerste de muur heeft bereikt, neemt de plaats aan de muur in.





## Een stopverhaal

**Materiaal** Een verhaal.

**Organisatie** Zoek een verhaal en kies een "stopwoord".

**Spel** Vertel een verhaal terwijl de leerlingen rondfietsen. Spreek met de leerlingen af dat ze zo snel mogelijk moeten stoppen met fietsen van zodra ze een bepaald woord horen (bv. fiets, bus, metro, trein, rood, een voornaam, ...). Als de leerlingen gestopt zijn, ga je verder met je verhaal. Je kan dit verhaal en je "stopwoord" ook afstemmen op recent geleerde leerinhoud.



## Speelkaartenrace

**Materiaal** Een doosje, een spel kaarten, muziek.

**Organisatie** Zet de doos met de speelkaarten (een kaart minder dan het aantal fietsers) in het midden en zet de muziek aan.

**Spel** Je staat in het midden van de ruimte bij de doos. De helft van de leerlingen staat in een grote kring rond de doos. De andere helft fietst in de kring gevormd door die leerlingen. Ondertussen speelt er muziek. Wanneer je de muziek stopzet, stoppen de leerlingen met fietsen en geven ze hun fiets aan de dichtstbijzijnde leerling uit de kring. Daarna lopen ze naar de doos en nemen ze er een kaart uit. De leerling die geen kaart heeft, heeft deze ronde verloren. Wanneer de muziek opnieuw start, leggen de leerlingen de kaart terug in de doos en gaan ze in een kring staan rond de leerlingen die nu gaan fietsen.

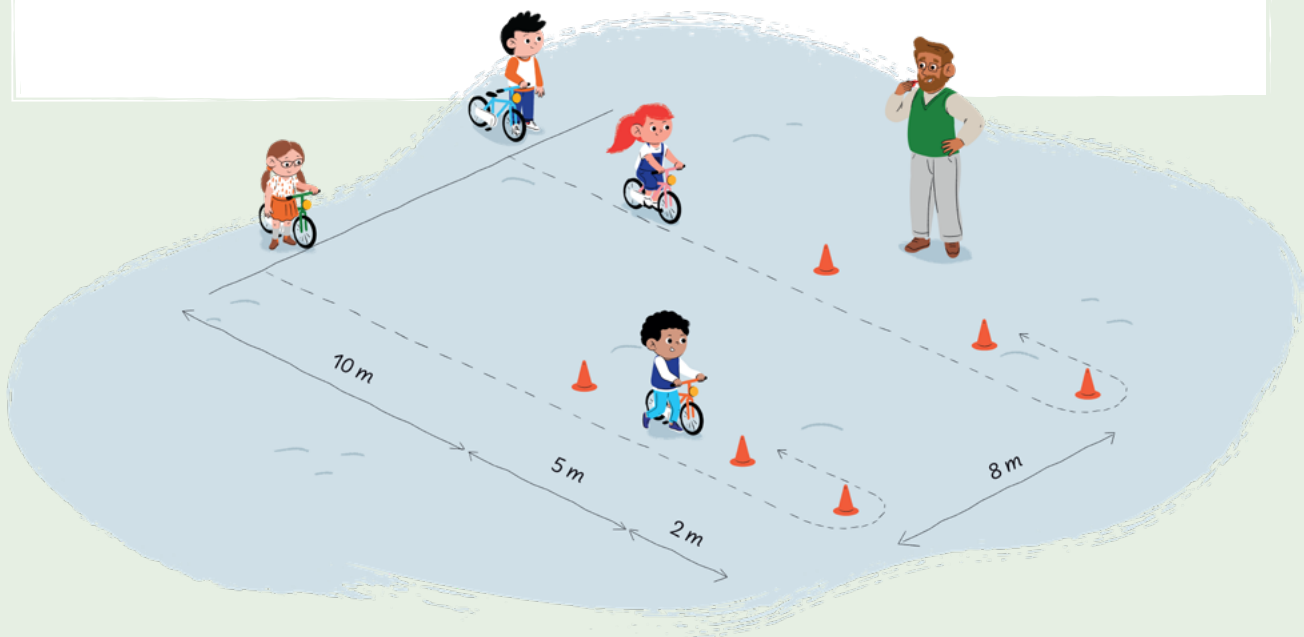


## Kegelrace

**Materiaal** Zes kegels, stoepkrijt, fluitje.

**Organisatie** Teken een startlijn en zet de eerste kegel op tien meter van de startlijn, de tweede vijf meter verder, de derde nog twee meter verder. Laat acht meter plaats tussen beide groepen.

**Spel** Verdeel de leerlingen in twee groepen, die achter de startlijn gaan staan. Op het fluitsignaal vertrekt de eerste leerling van elke groep en rijdt tot de eerste kegel. Dan stapt hij af en gaat hij met de fiets aan de hand tot de volgende kegel. Daar stapt hij opnieuw op. Hij rijdt rond de derde kegel en terug naar de startlijn, waar hij de fiets doorgeeft aan de volgende leerling. De groep die het eerste klaar is, wint.



## Hoepel op

**Materiaal** Vijf hoepels, fluitje.

**Organisatie** Verspreid de hoepels over de ruimte.

**Spel** Verdeel de klas in twee groepen. De helft neemt de fiets, de andere helft gaat aan de kant staan. De leerlingen fietsen door de ruimte en wanneer ze een fluitsignaal horen, moeten ze zo snel mogelijk naar een vrije hoepel fietsen en met hun voorwiel erin gaan staan. De leerlingen die geen vrije hoepel vinden, vallen af en worden vervangen door wachtende leerlingen die nog niet gefietst hebben.



## VAARDIGHEID 7 DE VOORDELEN VAN HET FIETSEN OPNOEMEN



### Doel

De leerlingen kennen de voordelen van het fietsen in de stad en kunnen er enkele opnoemen.

### Opmerking

De vaardigheden 7, 8 en 9 zijn voor de leerlingen even belangrijk om te verwerven als de hierboven beschreven technische vaardigheden. Deze vaardigheden zijn echter meer maatschappelijk van aard en zullen niet getest worden tijdens het eindparcours, dat zich concentreert op de technische fietsvaardigheden van de kinderen. Een goede kennis van deze gedragscompetenties zal hen helpen de opleiding voor de Badge Fietsers Zilver goed aan te vatten in de tweede graad van het lager onderwijs.

### Bespreking in de klas

Fietsen kent veel voordelen. Hieronder staan er enkele die je samen in de klas kunt bespreken, in een open discussie met je leerlingen. En misschien vinden jouw leerlingen er nog meer!

- **Het is goed voor de gezondheid:** je doet aan sport, je bent in de buitenlucht, ...
- **Het is goed voor de planeet:** geen vervuiling, geen brandstof nodig.
- **Het is goed voor het humeur:** het is plezierig, je ontmoet mensen, je komt doorheen parken, groene wegen, je kan gemakkelijker praten met elkaar, ...
- **Het is goed voor de portefeuille:** het kost weinig ... veel minder dan een auto.
- **Het is snel:** in de stad is het één van de meest efficiënte verplaatsingsmiddelen, je steekt de files voorbij ...

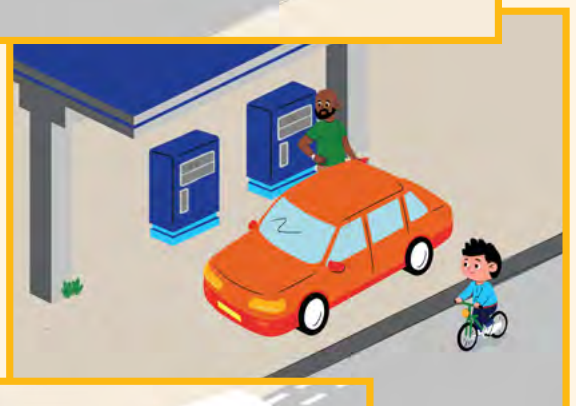
## Fietsen is tof!

**Materiaal** De afbeeldingen van het spel "Fietsen is tof", te vinden op de website [mobilite-mobiliteit.brussels/nl/school](http://mobilite-mobiliteit.brussels/nl/school). Print ze af en verdeel ze onder je leerlingen (één per groepje van drie of vier leerlingen).

**Organisatie** Verdeel de klas in vijf groepjes en geef elke groep een afbeelding van een voordeel van zich te verplaatsen per fiets.

**Spel** Elke groepje bespreekt het voordeel (en het daaraan gekoppelde nadeel) dat het ziet op de afbeelding. Vervolgens presenteren de leerlingen van het groepje dit voordeel aan de rest van de klas, en kunnen jullie het samen bespreken.

**Uitbreiding** Om hun zin voor observatie maximaal te stimuleren, kan je vooraf elke afbeelding in puzzelstukken knippen, elke groep moet dan eerst zijn puzzel maken.





**VAARDIGHEID 8**  
**DE JUISTE PLAATS**  
**AANDUIDEN WAAR EEN**  
**FIETSER MOET RIJDEN**

**Doel**

De leerlingen kunnen in de straat of op een tekening aanduiden waar een fietser moet rijden, afhankelijk van zijn leeftijd en de situatie.

**Opmerking**

Zie opmerking bij vaardigheid 7.

**Waar moet de fietser rijden?**

**Materiaal** Afbeeldingen van straten, te vinden op de website [mobilite-mobiliteit.brussels/nl/school](http://mobilite-mobiliteit.brussels/nl/school).

**Organisatie** Print de afbeeldingen van straten en hang ze op het bord zodat de leerlingen ze kunnen bekijken.

Toon de leerlingen de afbeeldingen van straten en vraag hen waar een fietser moet rijden. Je kan deze afbeeldingen ook printen voor elke leerling en hen vragen de fietsers (volwassenen en kinderen) op de juiste plaats te tekenen.

Leg hen de volgende punten uit:

- ➡ Kinderen jonger dan tien jaar
  - Zij mogen altijd op het voetpad rijden, zelfs als er een fietspad is.
  - Wanneer je op het voetpad rijdt, moet je verplicht voorrang geven aan voetgangers.
- ➡ Kinderen ouder dan tien jaar
  - Vanaf tien jaar mogen fietsers niet meer op het voetpad rijden. Ze moeten op de weg rijden, of op het fietspad als er een is.
  - Wanneer je niet op de fiets zit, wordt de fiets niet beschouwd als een voertuig: je mag dus op het voetpad stappen met je fiets aan de hand.
  - Als het fietspad in slechte toestand is, mag je op de weg rijden.
  - Het is niet toegelaten om in beide richtingen op een fietspad te rijden (tenzij anders aangeduid).
- ➡ De straat oversteken met de fiets: je mag al fietsend de straat oversteken op een oversteekplaats voor voetgangers. Opgelet: je hebt geen voorrang, je moet voorrang verlenen aan voetgangers en auto's. Als je afstapt, kun je oversteken als een voetganger en dan heb je wel voorrang.



## VAARDIGHEID 9 ZIJN/HAAR FIETS KENNEN

### Doel

De leerlingen kennen de belangrijkste onderdelen van hun fiets, ze kunnen ze benoemen en aantonen. Ze kennen ook de verplichte uitrusting om op straat te mogen rijden.

### Opmerking

Zie opmerking bij vaardigheid 7.

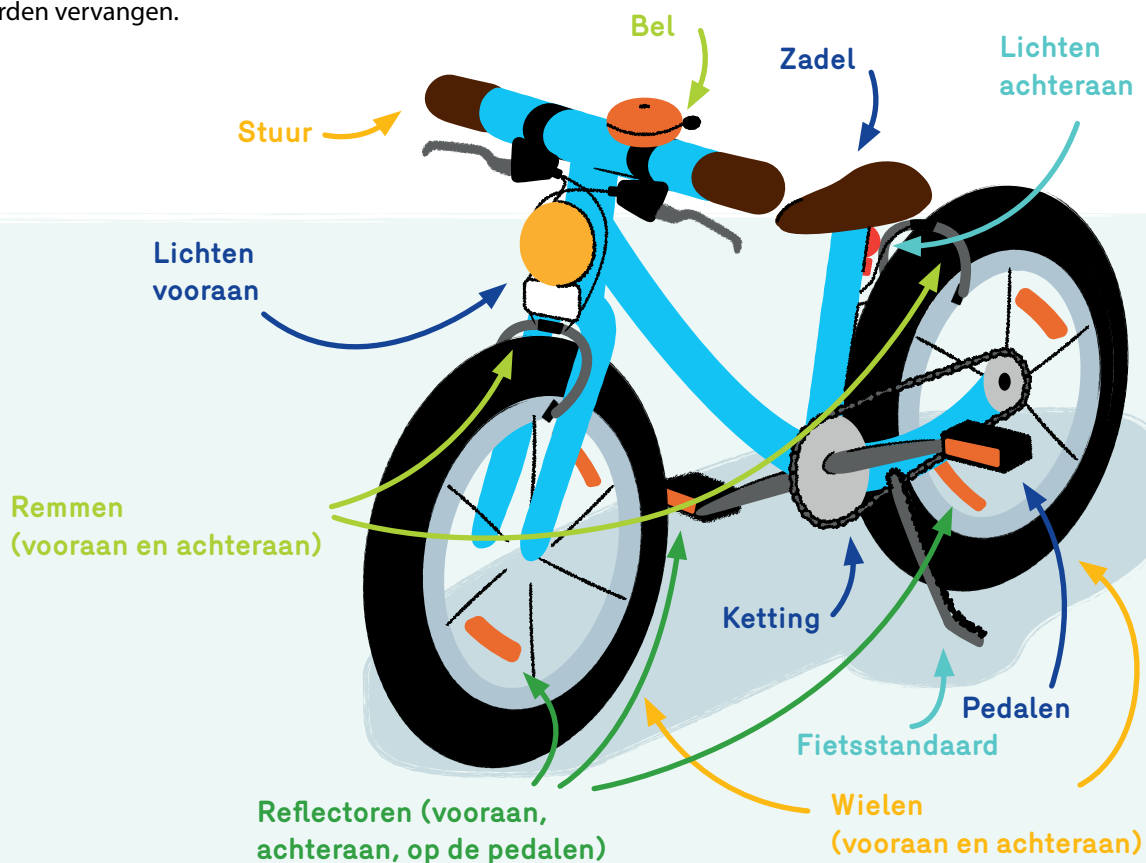
### Ken je fiets!

Controleer met je leerlingen of ze de onderdelen kennen die op onderstaand schema zijn aangeduid, en of ze die kunnen aanduiden op hun eigen fiets.

Leer hen welke uitrustingen verplicht zijn op een fiets:

- Twee goed functionerende remmen: een op het voorwiel en een op het achterwiel
- Een bel
- Een witte reflector vooraan, een rode reflector achteraan en oranje reflectoren op de pedalen en de wielen
- Een wit of geel licht vooraan en een rood licht achteraan.

Het dragen van een helm is in België niet verplicht. Het wordt wel sterk aanbevolen voor jonge kinderen, die makkelijker kunnen vallen met hun fiets of step, omdat ze minder ervaring hebben dan oudere kinderen en volwassenen. Na een val waarbij de helm een stoot heeft opgevangen, moet deze worden vervangen.





# 3.

## Eindtest van de Badge Fietsers Brons

### 3.1. VOORBEREIDING

De kinderen zijn nu goed voorbereid. Om het voor jou makkelijker te maken de dag van de eindproef hebben we enkele tips.

TIP  
1

#### Zoek een extra begeleider

Om de eindproef af te nemen, raden we je de hulp aan van minstens één extra begeleider: de turnleerkracht, zorgleerkracht, een ander personeelslid, iemand van de directie of een ouder.

TIP  
2

#### Maak een planning

Kies een geschikte datum om de eindproef af te nemen. Deze zal maximum een halve dag in beslag nemen.

Ga na of al het nodige materiaal beschikbaar is en verzamel het.

Overloop samen met de begeleider de vaardigheden die de leerlingen moeten beheersen, en hoe je ze gaat beoordelen. Overloop ook de controlefiche en spreek af wie de leerlingen beoordeelt en hoe.

TIP  
3

#### Kondig de test aan

Informeert de ouders en de rest van de school over de datum van de eindproef voor de Badge Fietsers Brons. Geef hen een korte inhoud van de eindproef mee. Moedig de ouders ook aan om deze vaardigheden samen met hun kind te oefenen.

Vraag aan de ouders hun kind met de fiets naar school te laten komen op de dag van de proef. Voorzie enkele fietsen van de school voor de kinderen die zelf geen fiets kunnen meebrengen.



### 3.2. DE DAG VAN DE EINDPROEF

Tijdens de spelletjes en het parcours evalueer je de leerlingen met de **controlefiche** die je in bijlage van deze handleiding vindt. Je gebruikt één controlefiche per klas. De leerlingen leggen het parcours om de beurt af. Zo kan je elke leerling **individueel observeren** wanneer hij de vaardigheden toont.

Leg van tevoren samen met de leerlingen het parcours af en sta stil bij de verschillende vaardigheden. Leg uit welke aspecten beoordeeld zullen worden.

Om de test efficiënt te laten verlopen, kan je best de klas in twee groepen verdelen. De helft van de leerlingen staat klaar om het parcours af te leggen. De andere helft oefent met de extra begeleider de vaardigheden nog wat verder in aan de hand van de spelletjes.

Wees correct in de beoordeling. Een kleine correctie hoeft niet te betekenen dat de leerling faalt voor het hele parcours. Wanneer bijvoorbeeld een leerling ergens een voet op de grond zet, maar de vaardigheid verder goed beheerst, kan hij toch slagen voor die vaardigheid. Vertrouw daarvoor op jouw inschattingvermogen en kennis van de capaciteiten van je leerlingen.

Het behalen van de badge is vooral een moment van **waardering voor de inspanningen** van elke leerling. Nadat de proef is afgelegd, is het interessant dat je **leerlingen zichzelf beoordelen**, met behulp van de fiche in bijlage. Op die manier kunnen ze zelf inschatten aan welke punten nog meer moet worden gewerkt, en kunnen ze een beoordeling geven van het slotparcours.

### 3.3. EINDPROEF VOOR DE BADGE FIETSERS BRONS

De grote dag is aangebroken! Tijd om te kijken hoe je leerlingen zich uit de slag trekken met de fietsvaardigheden die ze hebben geoefend.

Om de Badge Fietsers Brons te behalen, moeten de kinderen **negen vaardigheden** onder de knie hebben. De eerste zes, de technische vaardigheden, worden getest via een **parcours** dat de kinderen moeten afleggen en waarbij hun vaardigheden kunnen worden nagegaan. De andere drie, de gedragscompetenties, moeten **klassikaal besproken** worden, maar worden niet getest.

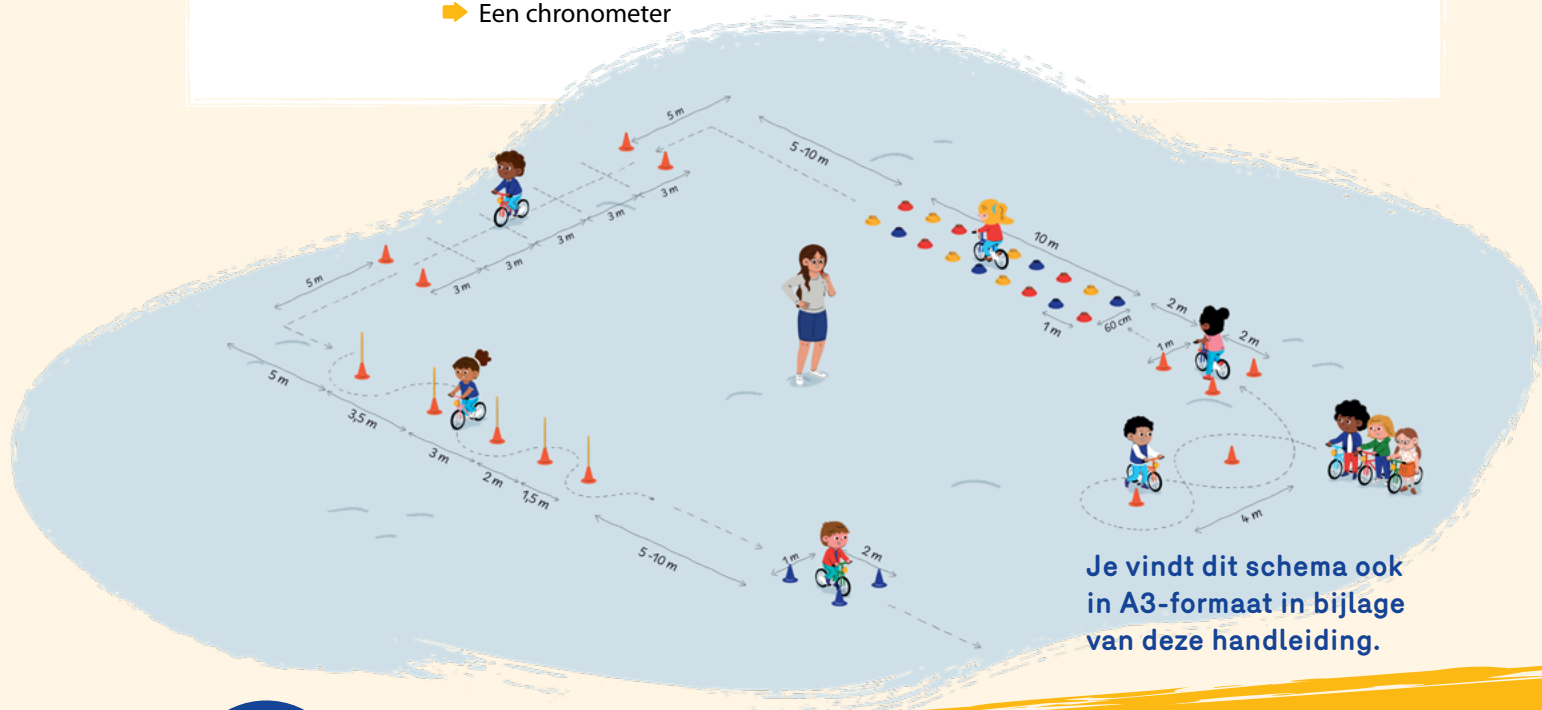


## STAP 1

### Stel het parcours op

Stel het parcours op in de turnzaal of op de speelplaats. Je hebt een ruimte nodig van ongeveer 20 bij 30 meter. De test wordt afgelegd in een beschermde omgeving. De leerling moet de zes oefeningen autonoom afleggen.

- Materiaal**
- Stoepkrijt
  - Veertien kegels
  - Dertig afgeplatte kegels
  - Vijf paaltjes (of hoge kegels)
  - Een chronometer



## STAP 2

### Oefen met je leerlingen op het parcours

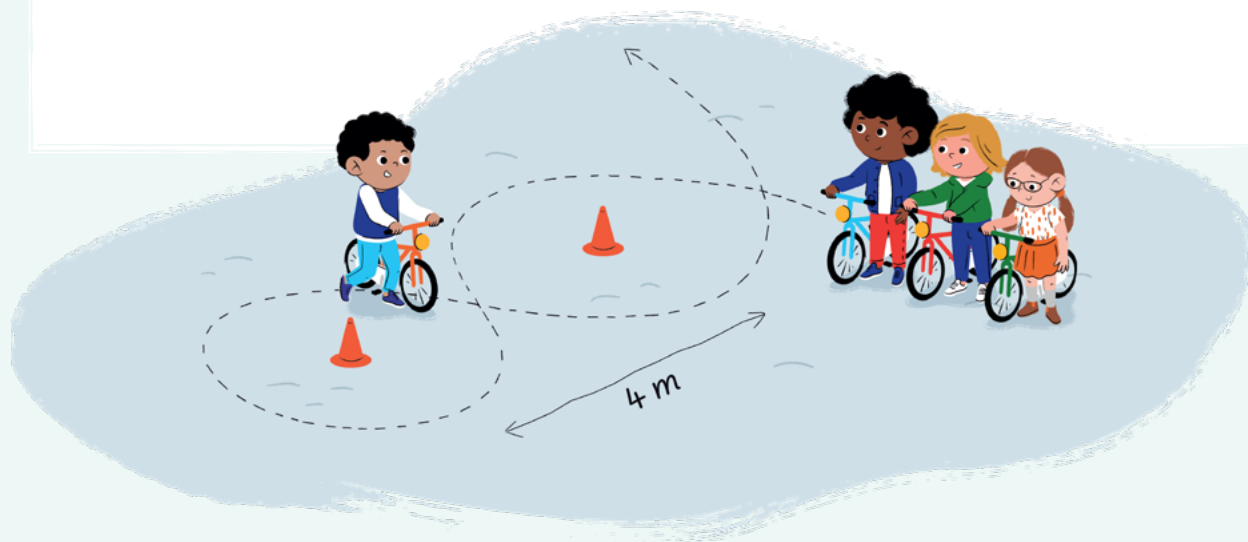
Stap samen met de leerlingen het parcours af en sta even stil bij de verschillende vaardigheden. Leg de leerlingen bij elke vaardigheid duidelijk uit waarop ze beoordeeld zullen worden. Duid eventueel een leerling aan die het parcours aflegt bij wijze van voorbeeld. Ideaal gezien hebben de leerlingen voor aanvang van de test de kans gekregen het parcours een paar keer te doorlopen (of de verschillende delen van het parcours afzonderlijk).

## TEST VAARDIGHEID 1 MET DE FIETS AAN DE HAND STAPPEN

### Deel 1 van het parcours

**Proef** De leerling start met de fiets aan de hand het achtvormige parcours af en stelt zich daarna op tussen de vier kegels van de volgende proef.

**Beoordeling** Om te slagen voor deze vaardigheid moet de leerling controle over zijn fiets hebben en zijn evenwicht behouden. De leerling en zijn fiets mogen de kegels niet raken. De leerling mag zelf kiezen hoe hij zijn fiets vasthoudt: beide handen aan het stuur of één hand aan het stuur en één aan het zadel.



## TEST VAARDIGHEID 2 OPSTAPPEN EN VERTREKKEN

### Deel 2 van het parcours

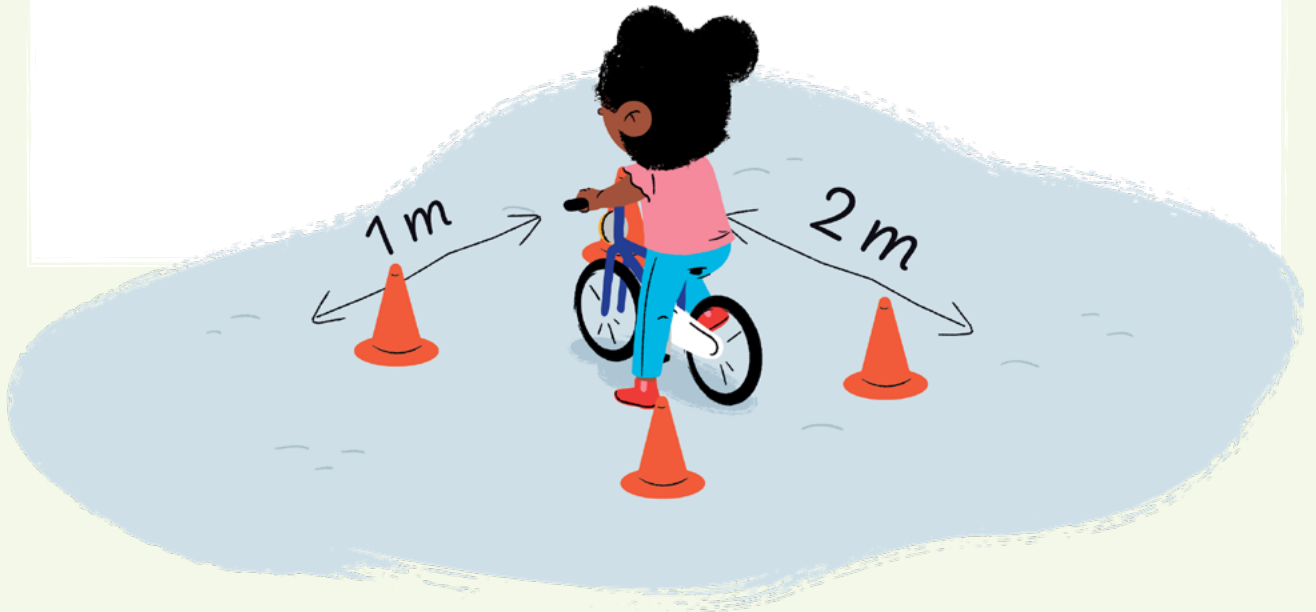
#### Proef

De leerling staat in het startvak bij de tweede proef en stapt op zijn fiets. Hij vertrekt en neemt een juiste, comfortabele zithouding aan op de fiets.

Basisstart: de leerling zit op het zadel en knijpt de remmen dicht. De leerling zet de voet op de bovenste pedaal, laat de remmen los en trapt de pedaal naar beneden, zodat hij wat snelheid krijgt en zijn evenwicht vindt. Zijn andere voet zet hij op de andere pedaal. Hij trapt verder om snelheid te maken.

#### Beoordeling

Om te slagen voor deze vaardigheid moet de leerling een vlotte start nemen vanuit de juiste startpositie, zonder dat hij opnieuw een voet aan de grond moet zetten of begint te slingeren.

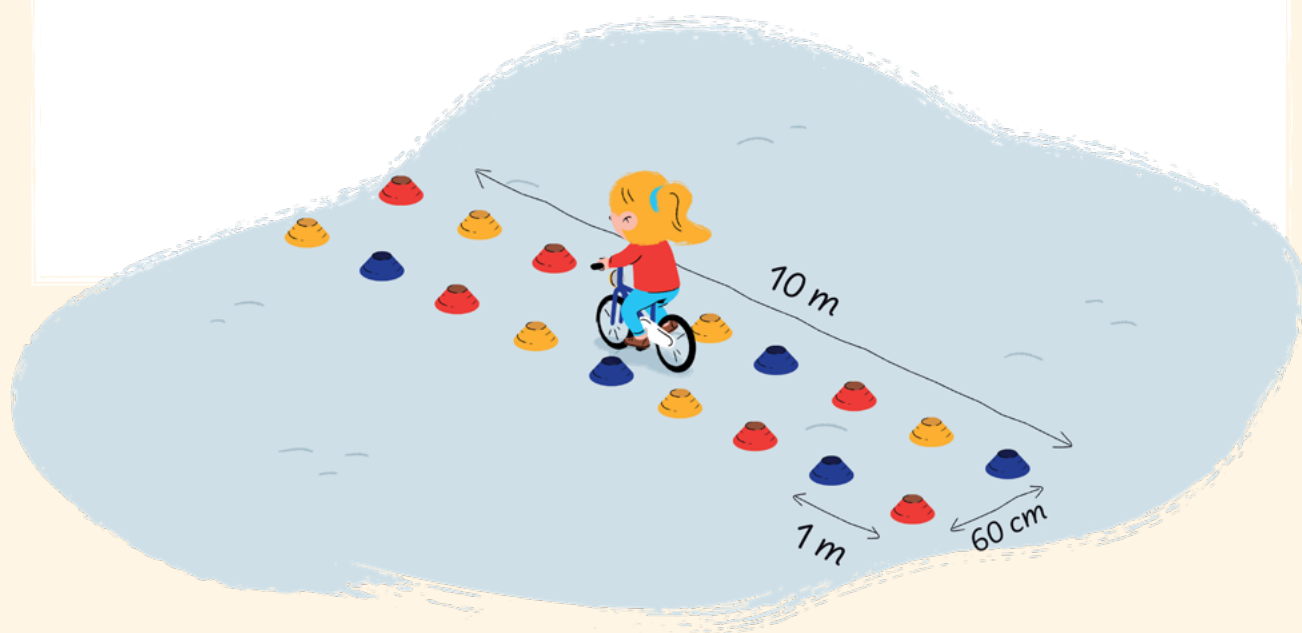


## TEST VAARDIGHEID 3 RECHTDOOR RIJDEN

### Deel 3 van het parcours

**Proef** De leerling rijdt door de smalle doorgang en houdt een rechte lijn aan tussen de twee rijen afgeplatte kegels.

**Beoordeling** Om te slagen voor deze vaardigheid mag de leerling geen kegels raken en moet hij zijn blik richten op een punt in de verte, zodat hij moeiteloos in een rechte lijn kan blijven rijden.



## TEST VAARDIGHEID 4 EVENWICHT BEHOUDEN BIJ TRAAG RIJDEN

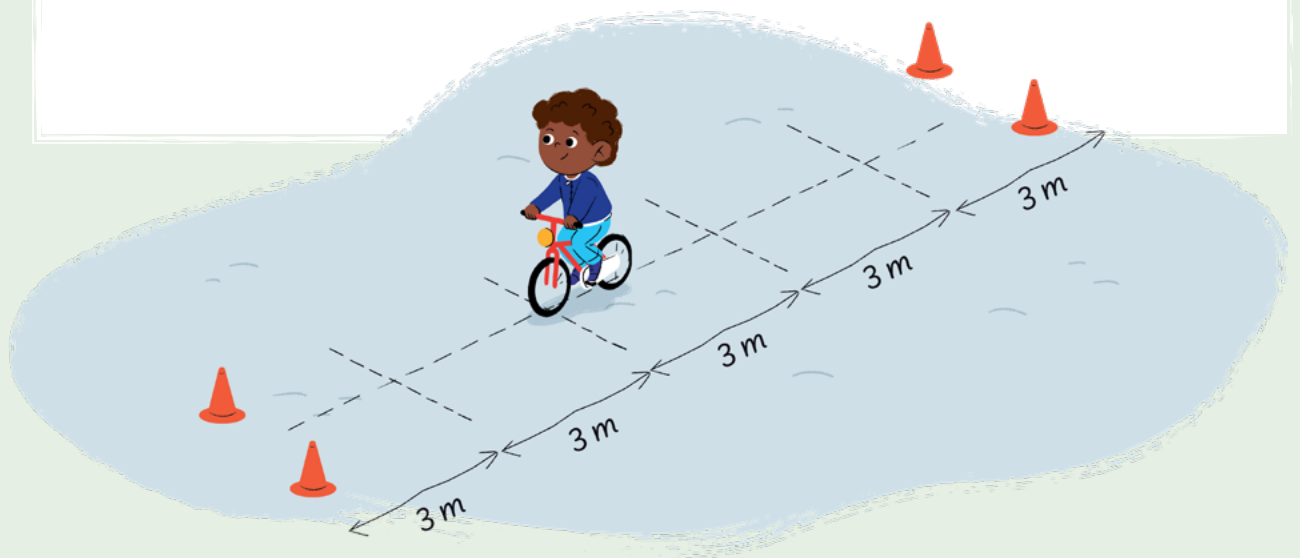
### Deel 4 van het parcours

#### Proef

De leerling vertrekt tussen de twee kegels en rijdt zo langzaam mogelijk rechtdoor naar de twee kegels op het einde. Op de grond zijn vier krijtlijnen getekend. Daardoor kan de leerling zijn snelheid inschatten. Hij moet er twee tot drie tellen over doen om aan de volgende krijtlijn te geraken.

#### Beoordeling

De leerling doet minstens twaalf seconden over de afstand van vijftien meter tussen de kegels. Dat zijn twee tot drie tellen tussen elke krijtlijn. Hij mag zijn voet niet op de grond zetten. Hij wordt beoordeeld op hoe goed hij traag kan rijden en op hoe hij zijn evenwicht bij een lage snelheid kan behouden. Hoe langer hij erover doet, hoe beter hij de techniek onder de knie heeft.

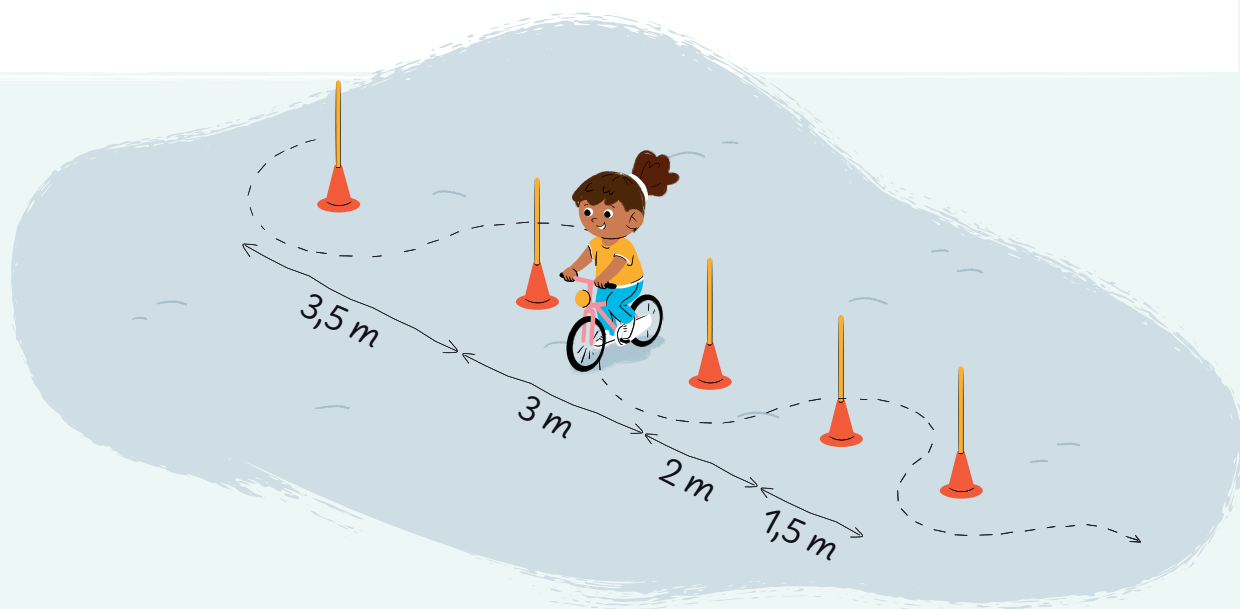


## TEST VAARDIGHEID 5 SLALOMMEN

### Deel 5 van het parcours

**Proef** De fietser moet tussen vijf paaltjes slalommen.

**Beoordeling** Om voor deze vaardigheid te slagen, mag de leerling geen enkel paaltje raken, zijn voet niet aan de grond zetten en geen paaltje overslaan.



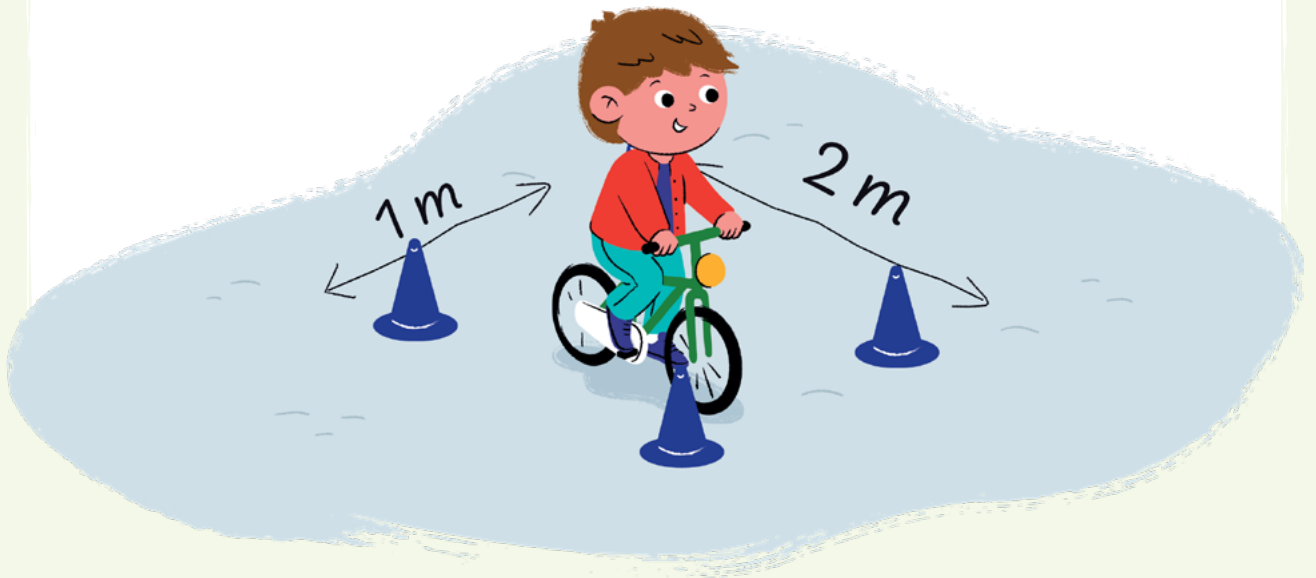


## TEST VAARDIGHEID 6 STOPPEN EN AFSTAPPEN

### Deel 6 van het parcours

**Proef** De leerling komt aangefietst. Bij het naderen van het eindvak begint hij lichtjes te remmen met beide remmen. Daarna stopt hij met beide wielen in het voorziene vak en stapt af.

**Beoordeling** De leerling schat zijn remafstand goed in en stopt met twee wielen binnen het eindvak. De leerling stapt af en zet zijn fiets op de staander.



### 3.4. HET BEHALEN VAN DE BADGE FIETSERS BRONS

De Badge Fietsers Brons is zo ontworpen dat ieder kind beloond wordt voor zijn inspanningen, geslaagd of niet geslaagd.

Elk kind krijgt na afloop een **kleine beloning**, als dank voor deelname aan het leerproces en de eindproef.

Op de "Bronzen Fietserskaarten", in bijlage van deze handleiding, kan je individuele opmerkingen geven aan het kind en zijn verbeterpunten aanduiden. Gebruik hiervoor de controlefiche die je hebt ingevuld tijdens de proef. De leerlingen ontvangen deze kaart om ze te **laten zien aan hun ouders**. Op die manier zijn de ouders op de hoogte van de fietsvaardigheden die hun kind heeft verworven, en kunnen ze de training thuis verderzetten.

Je deelt de kaarten en de badges zo snel mogelijk na het afleggen van de proef uit. Zo weten de leerlingen nog goed wat de verschillende vaardigheden zijn en kunnen ze terugblikken op hun prestatie.

Vraag kort aan elke leerling afzonderlijk hoe hij of zij de test ervaren heeft, met behulp van de **zelfevaluatiefiche**.

Een kleine plechtigheid met de ouders en de directie geeft voldoening aan de leerlingen, en helpt om het project bekendheid te geven.

Je kunt altijd kaarten en badges bijbestellen op onze website [mobilite-mobiliteit.brussels/nl/school](https://mobilite-mobiliteit.brussels/nl/school).

### 3.5. NA DE EINDTEST

Je kan de controlefiches bezorgen aan de leerkrachten van de tweede graad van het lager onderwijs. De controlefiches bevatten het overzicht van de **verworven vaardigheden**. Je collega's kunnen zich hierop baseren om het algemene niveau van de klas te evalueren voor ze verder gaan met het volgende onderdeel van de leerlijn fietsers: de **Badge Fietsers Zilver**.



# 4.

## Waar vind ik de juiste uitrusting?

Heeft jouw school steun nodig om de leerlijn **Wetsers** in het pedagogisch programma te integreren? Wil je meer info ontvangen en hulp krijgen om je leerlingen op te leiden tot **vaardige Wetsers**? Wij kunnen je helpen, je staat er niet alleen voor! Ontdek hieronder alle mogelijkheden om je te voorzien van het nodige materiaal, je op te leiden en in contact te komen met andere scholen.

### 4.1. SCHOOLVERVOERPLANNEN

Jouw school wil op een meer proactieve manier werken rond actieve mobiliteit? Schrijf je dan in, mocht dat nog niet zijn gebeurd, voor de SchoolVervoerPlannen (SVP).

Een SVP zorgt ervoor dat een school haar situatie op het gebied van mobiliteit beter begrijpt en dat ze begeleid wordt bij het ontwerpen, uitvoeren en evalueren van een actieplan om **actievere en veiligere verplaatsingen** te bevorderen.

Scholen met een SVP worden gedurende 18 maanden begeleid door een **mobiliteitscoach**. Tijdens die periode ontvangen ze alle nodige info om daarna het werk **zelfstandig** voort te zetten.

Scholen met een SVP kunnen ook gebruik maken van een **breed aanbod** aan materiaal (fietsenstallingen, loopfietsen, fietsen, verkeerspistes, fietshelmen, hesjes, ...) en van animaties, opleidingen en diensten (fietsherstelateliers, ...).

Om deze steun te krijgen, moeten de scholen met een SVP een **actieplan** indienen bij Brussel Mobiliteit. De steunaanvragen in de actieplannen worden door Brussel Mobiliteit beoordeeld vanuit zijn visie op schoolmobiliteit, nl.

**“het schoolpubliek verplaatst zich actief en in alle veiligheid”.**

Meer informatie vind je op onze website [mobilite-mobiliteit.brussels/nl/school](https://mobilite-mobiliteit.brussels/nl/school) (deel “Schoolvervoerplan”).

Scholen met een SVP worden ieder jaar ook uitgenodigd op het **Salon** van de Schoolmobiliteit: een evenement met een overvloed aan info en uitwisselingen tussen scholen en met Brusselse verenigingen die actief zijn in de mobiliteitssector.

## 4.2. WEEK VAN DE MOBILITEIT

Elke Brusselse school, met of zonder SVP, kan de projectoproep voor de Week van de Mobiliteit beantwoorden, die elk jaar plaatsvindt van 16 tot 22 september. Door een project in te dienen, kunnen scholen **materiaal en animaties aanvragen**.

Het gaat om projecten die een rechtstreeks verband hebben met deze Week van de Mobiliteit, en die bijdragen tot de visie van Brussel Mobiliteit op schoolmobiliteit: "Het schoolpubliek verplaatst zich actief en in alle veiligheid". De projecten worden beoordeeld op basis van deze visie en rekening houdend met het beschikbare budget.

## 4.3. NIEUWSBRIEF SCHOOLMOBILITEIT

Schrijf je in op onze nieuwsbrief over schoolmobiliteit om op de hoogte te blijven van projectoproepen, projecten van onze partners, goede voorbeelden, en meer: [mobilite-mobiliteit.brussels/nl/school](mailto:mobilite-mobiliteit.brussels/nl/school) (deel "Schoolvervoerplan", onderaan de pagina).

## 4.4. MATERIAAL IN BRUIKLEEN

### ➡ Pro Velo

Om fietseducatie in de scholen te ondersteunen, stellen Pro Velo en Brussel Mobiliteit gratis materiaal ter beschikking (opgelet: dit aanbod kan variëren over tijd):

- Een verkeersbox waarin je alles vindt om een openbare weg na te bootsen in een beschermde omgeving.
- Een verkeerspiste uit zes verschillende delen die je op diverse manieren kan samenstellen, afhankelijk van je behoeften en de beschikbare ruimte.
- Veiligheidsboxen met daarin 25 helmen en hesjes in verschillende maten voor je leerlingen als ze een fietsuitstap maken.
- Een set VR-brillen Met deze brillen fietsen leerlingen virtueel door verschillende verkeerssituaties. Een goede voorbereiding op het echte werk.

Meer informatie en een reserveringsformulier vind je op de website van Pro Velo ([provelo.org/nl](http://provelo.org/nl)).

### ➡ Gemeenten

Sommige gemeenten lenen op aanvraag materiaal uit aan scholen.

Contacteer de dienst Mobiliteit of de dienst Onderwijs van je gemeente om te ontdekken wat ze aanbieden.

Heel wat gemeenten ondersteunen ook de organisatie van fietsrijen, schoolstraten en andere activiteiten.

## 4.5. DE OUDERS BETREKKEN EN DE KINDEREN UITRUSTEN

Hoe meer de ouders betrokken zijn, hoe groter de kans dat jouw leerlingen regelmatig zullen fietsen en hun vaardigheden zullen aanscherpen. Communiceer daarom op ouderavonden, opendeurdagen en nieuwsbrieven over het belang dat jouw school hecht aan actieve mobiliteit. Een kleine attentie voor vrijwilligers die meekomen op uitstappen of helpen bij de eindtest kan wonderen doen voor de motivatie.

Hier volgen enkele ideeën voor opleidingen en hulpmiddelen voor de ouders van je leerlingen.

### ➡ Via Velo

Via Velo is een opleiding aangeboden door Pro Velo voor volwassenen die willen leren fietsen en zich met de fiets in alle veiligheid in de stad willen verplaatsen. Deze opleiding richt zich dus tot ouders die nog niet kunnen fietsen. Meer info op [provelo.org/nl](http://provelo.org/nl).

### ➡ EnVOL

EnVOL is een opleiding waarbij Pro Velo ouders aanbiedt te experimenteren met de trajecten tussen thuis en de school om met kennis van zaken de fiets als vervoermiddel voor hun kind te kunnen beoordelen. Meer info op [provelo.org/nl](http://provelo.org/nl).

### ➡ Fietsbieb

Een fietsbieb verhuurt goede fietsen tegen lage prijzen voor kinderen tussen 2 en 12 jaar, op verschillende plaatsen in Brussel. Wanneer een fiets te klein wordt, kunnen de ouders hem gaan inwisselen. Fietsbiebs worden beheerd door vrijwilligers en zijn een paar dagen per maand open. Meer info op [fietsbieb.be](http://fietsbieb.be).

### ➡ Een fiets voor 10 jaar

Een fiets voor 10 jaar is een educatief verhuurprogramma voor kinderfietsen. Het bevordert het gebruik van fietsen en fietsonderdelen in een logica van hergebruik en circulariteit. Het principe is eenvoudig: de ouders huren een fiets uit de voorraad van de Ateliers de la rue Voot en ruilen die om zodra nodig, zodat het kind altijd een aan zijn grootte aangepaste fiets heeft.

Meer info op [voot.be/een-fiets-voor-10-jaar](http://voot.be/een-fiets-voor-10-jaar).

### ➡ Verkeersouders

Ouders die willen helpen bij mobiliteitsacties, kunnen zich registreren als 'verkeersouder' bij VSV. Zij worden ondersteund met materiaal en informatie. Meer informatie op [www.verkeersouders.be](http://www.verkeersouders.be).





**BRUSSEL MOBILITEIT**

GEWESTELIJKE OVERHEIDSDIENST BRUSSEL