

**LEER**  
uw kind  
*zelf*  
**FIETSEN**



**TIPS, TRICKS &  
EEN STAPPENPLAN**



# InHOUD

## VOORAF

- ▶ **Wanneer start je ermee?**
- ▶ **De loopfiets!**
- ▶ **Maak de fiets van je kind klaar**
- ▶ **Nog enkele tips**
  - ▶ Maak gebruik van handige hulpmiddelen
  - ▶ Laat je kind steeds een helm dragen
  - ▶ Zorg voor een fiets op maat van je kind
- ▶ **Waar leer je je kind fietsen?**

## DOELEN & OEFENINGEN

- ▶ **DOEL 1: Kennismaken met de fiets**
- ▶ **DOEL 2: Loopfietsen**
- ▶ **DOEL 3: Starten en rechtdoor fietsen**
- ▶ **DOEL 4: Stoppen en afstappen**
- ▶ **DOEL 5: Stuurvaardig worden**



## Weg met die zijwieltjes!

Wil jij je kind leren fietsen? Zorg er dan voor dat jij en – niet onbelangrijk – je kind helemaal klaar zijn voor deze belangrijke stap in zijn/haar jonge leven. In deze brochure hebben we heel wat nuttige tips en leerrijke oefeningen opgenomen, die je helpen om je kind op een goede manier te leren fietsen.

Zo delen we het ‘leren fietsen’ op in vijf doelen, waar telkens een basisoefening en minstens één uitbreidingsoefening bij hoort die allemaal duidelijk zijn omschreven. Van de basisoefeningen kan je op onze website [www.sportingA.be](http://www.sportingA.be) ook telkens een leerrijke instructievideo vinden. Na elk doel geven we graag nog een spelletje mee. Daarmee kan je je kind nog wat verder laten oefenen in spelvorm.

Alvast veel plezier en succes!



# VOORAF



## Wanneer start je ermee?

Een exacte leeftijd kleven op het juiste moment om je kind te leren fietsen, is moeilijk. Belangrijkere factoren dan leeftijd zijn **zelfvertrouwen** en **motivatie**:

- ▶ Leren fietsen vereist een groot stuk durf. Hoe groter het zelfvertrouwen van je kind, hoe sneller het zal kunnen fietsen. Dat zelfvertrouwen zal groter zijn bij avontuurlijke types, dan bij schuchtere kindjes. Zorg er dus voor dat het zelfvertrouwen zo groot mogelijk is, als je start.
- ▶ Leren fietsen is fun! Dat moet het gevoel zijn, waarmee jouw kind op zijn fiets stapt om te leren fietsen. Want hoe meer zin het zal hebben om het te leren, hoe sneller hij het ook zal oppikken. Merk je dat de motivatie van je kind nog niet echt goed zit? Stel de fietslessen dan beter wat uit.

## Dé toverformule voor zelfvertrouwen en motivatie? De loopfiets!

Droom je ervan dat je kind op de fiets stapt en zonder problemen begint te rijden? De kans bestaat dat jouw kind zo'n natuurtalent is. Wil je je kind alvast een serieus duwtje in de rug geven en het zo goed als mogelijk voorbereiden? Laat het dan van op jonge leeftijd oefenen met een loopfiets.

Deze zijn verkrijgbaar in alle maten en kleuren en je ziet ze ook steeds meer. En terecht! Dankzij deze loopfietsen leert je kind vanaf 2 en 3 jaar spelenderwijs de belangrijke basis van het fietsen: sturen en balanceren. Na verloop van tijd is je kind er zo mee vertrouwd dat zijn zelfvertrouwen automatisch de hoogte in gaat en de motivatie dan ook heel hoog zal zijn om over te stappen naar de 'grote' fiets.

## Nog enkele belangrijke tips ter voorbereiding

### ▶ Maak gebruik van handige hulpmiddelen

De meeste mensen weten al dat je kind leren fietsen vasthangt aan een hele tijd gebukt lopen om je kind vast te houden. Maar met een aantal handige hulpmiddelen, pak je het veel efficiënter aan:

- ▶ Neem een sjaal. Hang deze rond het middel van je kind, steek de uiteinden onder zijn armen en hou ze vast met je handen. Zo kan je je kind gemakkelijk helpen bij het balanceren op de fiets zonder dat je gebukt moet staan. Wil je het iets professioneler aanpakken? In de fietswinkel kan je ook een speciale vest aankopen met handvat op de rug, dat je kan gebruiken om je kind in evenwicht te houden.
- ▶ Neem een lange stok, zoals bv. een borstelsteel en bind deze aan de fiets vast. Zo kan je je kind gemakkelijk helpen bij het balanceren op de fiets zonder dat je gebukt moet staan. Wil je het iets professioneler aanpakken? In de fietswinkel kan je ook een speciale set kopen met stang om op de bagagedrager te monteren.

### ▶ Laat je kind steeds een helm dragen

Een helm dragen als fietser is tegenwoordig helemaal ingeburgerd en zo moet het ook. Maak er dus bij je kind ook meteen een gewoonte van. Tijdens het leren fietsen zal je kind ongetwijfeld een aantal keer vallen, dus kan die helm al meteen van pas komen. Bovendien zijn de helmen van vandaag best cool!

## ► Zorg voor een fiets op maat van je kind

De maat van een kinderfiets wordt meestal uitgedrukt met de wielmaat. Die wielmaat, weergegeven in inches (“), kan je gemakkelijk koppelen aan de lengte van je kind.

- ▶ 12”: voor kinderen van 87-103 cm (2-4 jaar)
- ▶ 14”: voor kinderen van 87-110 cm (2-5 jaar > combi loopfiets)
- ▶ 16”: 103-117 cm (4-6 jaar)
- ▶ 20”: 117-135 cm (6-9 jaar)
- ▶ 24”: 130-150 cm (8-12 jaar)
- ▶ 26”: 140-160 cm (>10 jaar)

Nog een kleine tip om zeker te zijn dat jouw kind een fiets op maat heeft: als hij/zij kind met ten minste één voet de grond kan raken, terwijl hij/zij op het zadel zit, is het helemaal oké.

## | Waar leer je je kind fietsen?

In tegenstelling tot wat de meesten denken kies je beter voor een harde dan voor een zachte ondergrond. Het grote probleem op een zachte ondergrond zoals bv. gras is dat je kind minder snelheid kan maken, waardoor de fiets minder balans zal hebben. En minder balans betekent ook meer kans op valpartijen. Kies dus eerder voor een voetpad of verharde weg. Zoek wel een plekje waar het qua verkeer rustig is, zoals bv. een afgelegene autoparking, een autovrije straat, ...

## | Bekijk instructievideo's van de oefeningen

Op onze website vind je van heel wat oefeningen een duidelijke instructievideo die je kan bekijken voor of tijdens het leren fietsen. Surf naar [www.sportingA.be](http://www.sportingA.be) en klik door op 'Leren fietsen'. Op deze pagina kies je de oefening van jouw keuze. Heb je een smartphone? Scan dan de QR-codes die bij de doelen staan en je kan meteen de juiste instructievideo bekijken.

# DOELEN & OEFENINGEN

## Foto





# DOEL 1 | Kennismaken met de fiets

## Oefeningen

### ▶ BASISOEFENING

#### Laat je kind...

- ...rechtop naast de fiets staan.
- ...het stuur van de fiets met twee handen vasthouden.
- ...rechtdoor wandelen met de fiets aan de hand en vooruit kijken.

### ▶ UITBREIDINGSOEFENINGEN

#### Laat je kind...

- ...wandelen met de fiets aan de hand, kleine en grote bochten maken en hierbij steeds vooruit kijken.
- ...tijdens het wandelen met de fiets de remmen gebruiken om te stoppen.
- ...opstappen op de fiets, al dan niet gaan zitten en langs de andere kant terug afstappen.
- ...een toertje rond de fiets wandelen zonder de fiets te laten vallen.

Scan onderstaande QR-code om instructievideo's rond het **doel 'kennismaken met de fiets'** te bekijken. Geen smartphone? Surf naar **[www.sportingA.be](http://www.sportingA.be)** en klik door op 'Leren fietsen'. Daaronder vind je een duidelijk overzicht van alle instructievideo's.

## **Vaardigheden**

### **Je kind kan...**

- ...vlot wandelen met de fiets aan de hand en dit langs beide kanten.
- ...rond de fiets stappen zonder dat deze valt.
- ...kleine en grote bochten nemen met de fiets.
- ...snel en traag wandelen met de fiets.



### **TIPS voor de begeleider**

- ▶ Doe de oefening telkens voor en doe zelf ook mee.
- ▶ Duid goed aan waar de oefening start en stopt.
- ▶ Zorg ervoor dat de pedalen niet tegen de onderbenen kunnen stoten.
- ▶ Wissel af en combineer de verschillende oefeningen.

# SPELFICHE NA DOEL 1 | 1-2-3 Piano!

## Leerdoel

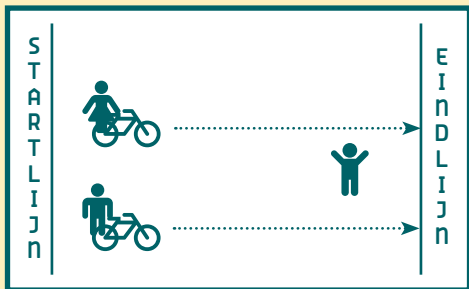
- ▶ Op een juiste manier leren remmen (met twee handen).
- ▶ Op tijd leren stoppen.

## Spelregels

- ▶ Wandel met je fiets aan de hand naar de eindlijn wanneer de spelleider met de rug naar de startlijn staat.
- ▶ Als de spelleider zich omdraait en '1-2-3 piano!' roept, rem je met beide handen en sta je zo stil mogelijk (zoals een standbeeld).
- ▶ Als je beweegt, dan mag de spelleider je terug naar de startlijn sturen.
- ▶ Als je over de eindlijn kan wandelen, dan heb je het spel gewonnen.

## Benodigheden

- ▶ Een oefenterrein | krijt | fluitje



## Aandachtspunten

- ▶ Laat je kind niet lopen.
- ▶ Laat je kind de remmen gebruiken tijdens het stoppen (1-2-3 stoppen).

## Variatie

- ▶ 1-2-3 dieren nabootsen (het geluid of een beweging).

## DOEL 2 | Loopfietsen

### Oefeningen

#### ▶ BASISOEFENING

#### Laat je kind...

...op de fiets stappen en op het zadel gaan zitten.

...de voeten uit elkaar zetten en zich afduwen op de grond.

#### ▶ UITBREIDINGSOEFENINGEN

#### Laat je kind...

...grote passen maken met de voeten bij het afduwen.

...afwisselend met een andere voet afduwen op de grond.

...tegelijkertijd met twee voeten afduwen op de grond.

...de voeten drie tellen in de lucht houden na het afduwen.

...op een afgesproken punt remmen en stoppen.

Scan onderstaande QR-code om instructievideo's rond het **doel 'loopfietsen'** te bekijken. Geen smartphone? Surf naar **www.sportingA.be** en klik door op 'Leren fietsen'. Daaronder vind je een duidelijk overzicht van alle instructievideo's.

## **Vaardigheden**

### **Je kind kan...**

- ...zitten op het zadel van de fiets.
- ...vooruit kijken tijdens het loopfietsen.
- ...afwisselend en gelijktijdig met twee voeten/benen loopfietsen.
- ...de voeten optillen en blijven bollen.
- ...remmen en stoppen.



### **TIPS voor de begeleider**

- ▶ Doe de oefening telkens voor en doe zelf ook mee.
- ▶ Zorg ervoor dat je kind steeds goed vooruit blijft kijken.
- ▶ Probeer het moment van de voeten in de lucht telkens te verlengen.
- ▶ Let erop dat de fiets blijft rollen terwijl de voeten in de lucht hangen. Zo oefent je kind het evenwicht.

# SPELFICHE NA DOEL 2 | Uitbollen

## Leerdoel

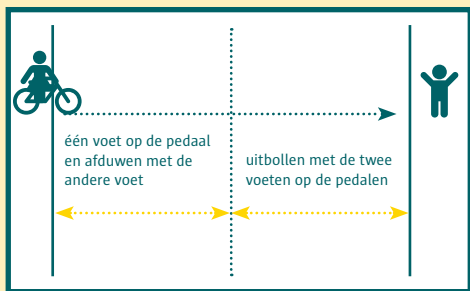
- ▶ Leren om twee voeten op de pedalen te zetten en evenwicht te houden.

## Spelregels

- ▶ Zet je voet op de pedaal en duw je met je andere voet af op de grond.
- ▶ Blijf je afzetten tot aan de lijn. Daarna zet je je tweede voet op de andere pedaal en laat je zo ver mogelijk uitbollen.
- ▶ Als je tot aan de lijn geraakt bij mama/papa, stop dan met twee remmen.

## Benodigheden

- ▶ Een oefenterrein | krijt | fluitje



## Aandachtspunten

- ▶ Leer je kind vooruit kijken.
- ▶ Laat je kind zijn voeten op de pedalen te zetten.

## Variatie

- ▶ Wissel eens van voet.
- ▶ Bol uit en draai rond mama/papa.

# DOEL 3 | Starten en rechtdoor fietsen

## Oefeningen

### ► BASISOEFENING 1

#### Laat je kind...

...op de fiets stappen en op het zadel gaan zitten.

...één voet op de pedaal zetten (in lage stand) en de andere voet op de grond.

...met één voet afduwen en vooruitgaan. De andere voet blijft op de pedaal.

### ► UITBREIDINGSOEFENINGEN 1

#### Laat je kind...

...grote passen maken met de voet.

...na elke drie keer afduwen met de afduwvoet de pedaal proberen aantikken.

...na elke drie keer afduwen de afduwvoet op de pedaal proberen te zetten.

...afwisselen tussen beide voeten: linkervoet op de pedaal en afduwen met de rechervoet en omgekeerd.

### ► BASISOEFENING 2 - CORRECT STARTEN!

#### Laat je kind...

...op de fiets stappen en op het zadel gaan zitten.

...één voet op de pedaal zetten (in hoge stand) en de andere voet op de grond.

...één voet op de pedaal houden, met de andere voet afduwen op de grond en in één beweging vertrekken.

Scan onderstaande QR-code om instructievideo's rond het **doel 'starten en rechtdoor fietsen'** te bekijken. Geen smartphone? Surf naar **www.sportingA.be** en klik door op 'Leren fietsen'. Daaronder vind je een duidelijk overzicht van alle instructievideo's.

## Vaardigheden

### Je kind kan...

- ...vooruit gaan door met één voet af te duwen en de andere voet op de pedaal.
- ...de afduwvoet bijzetten op de andere pedaal.
- ...zelfstandig starten.
- ...evenwicht houden tijdens het trappen.
- ...rechtdoor fietsen en kijken, remmen en stoppen.



### TIPS voor de begeleider

- ▶ Duid aan waar je kind naartoe moet fietsen.
- ▶ Helpen kan door zachtjes te duwen tussen de schouderbladen.
- ▶ Let erop dat je kind steeds goed vooruit blijft kijken.
- ▶ Herhaal de verschillende oefeningen veelvuldig.



# SPELFICHE NA DOEL 3 | Staptrappen

## Leerdoel

- ▶ Leren starten.
- ▶ Leren rechtdoor fietsen.

## Spelregels

- ▶ Zet je klaar op de fiets naast je papa/mama.
- ▶ Kijk allebei naar voren.
- ▶ Wanneer je papa/mama begint te stappen, start jij ook met fietsen.
- ▶ Fiets even snel als je mama/papa, zodat jullie perfect naast elkaar blijft stappen en fietsen.

## Benodigheden

- ▶ Krijt



## Aandachtspunten

- ▶ Wandel steeds rechtdoor en kijk goed vooruit.
- ▶ Stop en start regelmatig.

## Variatie

- ▶ Varieer in snelheid, zodat je kind zijn snelheid steeds moet aanpassen.
- ▶ Laat je kind zowel links als rechts van jou fietsen.
- ▶ Fiets met meerdere kinderen naast elkaar en blijf mooi rechtdoor fietsen.
- ▶ Fiets met meerdere kinderen naast elkaar, fiets zo traag mogelijk en blijf toch rechtdoor fietsen, de traagste wint.

## DOEL 4 | Stoppen en afstappen

### Oefeningen

#### ▶ BASISOEFENING

#### Laat je kind...

- ...starten met fietsen.
- ...fietsen naar een hoepel op de grond.
- ...remmen ter hoogte van de hoepel.
- ...één voet in de hoepel zetten.
- ...van de fiets stappen.
- ...de fiets op de staander zetten.

#### ▶ UITBREIDINGSOEFENINGEN

#### Laat je kind...

- ...dezelfde oefening doen in gevarieerde snelheid.

Scan onderstaande QR-code om instructievideo's rond het **doel 'stoppen en afstappen'** te bekijken. Geen smartphone? Surf naar **[www.sportingA.be](http://www.sportingA.be)** en klik door op 'Leren fietsen'. Daaronder vind je een duidelijk overzicht van alle instructievideo's.

## **Vaardigheden**

### **Je kind kan...**

- ...gericht en gecontroleerd stoppen met fietsen.
- ...met twee handen zacht remmen en nadien één voet op de grond zetten.
- ...remafstand aanvoelen bij verschillende snelheden.



### **TIPS voor de begeleider**

- ▶ Tel luidop mee tijdens het remmen '1-2-3' alvorens de voet in de hoepel op de grond wordt gezet.
- ▶ Als alternatief voor de hoepel kan je met krijt ook een cirkel op de grond tekenen om gericht te leren stoppen.

# SPELFICHE NA DOEL 4 | Kriskrassen

## Leerdoel

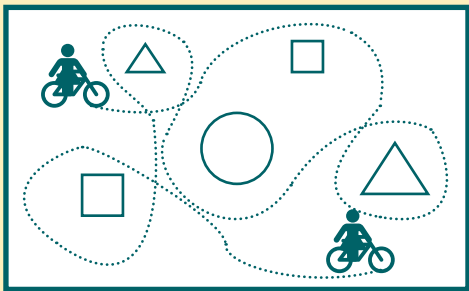
- ▶ Op een juiste manier leren stoppen (remmen met twee handen en daarna een voet neerzetten).
- ▶ Leren sturen.

## Spelregels

- ▶ Fiets vrij rond op het plein tussen de getekende vormen.
- ▶ Na het fluitsignaal stop je bij één van de vormen.
- ▶ Hiervoor rem je met twee handen en zet je een voet in de vorm.

## Benodigheden

- ▶ Een oefenterrein | krijt | fluitje



## Aandachtspunten

- ▶ Leer je kind zachtjes de remmen gebruiken.
- ▶ Leer je kind eerst remmen en dan zijn voetje in de vorm te zetten.

## Variatie

- ▶ 1 keer fluiten = linkervoet in de vorm, 2 keer fluiten = rechervoet.
- ▶ Stop met je voorwiel in een vorm.
- ▶ Zet je voet in de vorm die wordt geroepen na het fluitsignaal.

# DOEL 5 | Stuurvaardig worden

## Oefeningen

### ► BASISOEFENING

#### Laat je kind...

...starten met fietsen.

...traag en snel fietsen.

...de remmen niet alleen gebruiken om te stoppen, maar ook om te vertragen.

### ► UITBREIDINGSOEFENINGEN

#### Laat je kind...

...rond een vierkant fietsen. Wissel af met kleine en grote bochten.

...oefenen om een U-bocht te nemen.

...een eenvoudige slalom fietsen.

...rond twee kegels fietsen in de vorm van een acht.

Scan onderstaande QR-code om instructievideo's rond het **doel 'stuurvaardig worden'** te bekijken. Geen smartphone? Surf naar [www.sportingA.be](http://www.sportingA.be) en klik door op 'Leren fietsen'. Daaronder vind je een duidelijk overzicht van alle instructievideo's.

## Vaardigheden

### Je kind kan...

- ...de remmen gebruiken om de snelheid aan te passen tijdens het fietsen.
- ...verschillende soorten bochten nemen.
- ...sturen door het gewicht te verplaatsen en het stuur te gebruiken.
- ...kijken naar waar het wil fietsen.



### **TIP** voor de begeleider

- ▶ Doe de oefening telkens voor en doe zelf ook mee.

# SPELFICHE NA DOEL 5 | Spiegelfietsen

## Leerdoel

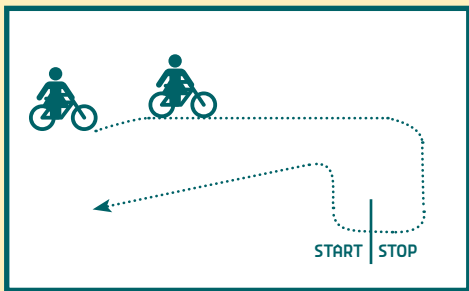
- ▶ Leren rechtdoor fietsen
- ▶ Leren starten en stoppen.
- ▶ Leren bochten nemen.
- ▶ Leren om een andere fietser te volgen.

## Spelregels

- ▶ Fiets per twee. De begeleider rijdt eerst en jij volgt.
- ▶ Al wat de begeleider doet, doe jij gewoon na.
- ▶ Voorzie als begeleider genoeg variatie in starten, stoppen, bochten nemen en rechtdoor fietsen.

## Benodigheden

- ▶ Een oefenterrein



## Aandachtspunten

- ▶ Leer je kind vooruit kijken.
- ▶ Stem het niveau af op dat van je kind.

## Variatie

- ▶ Laat een aantal vingers zien. Je kind roept het aantal vingers dat hij ziet.
- ▶ Wissel eens van functie. Laat je kind ook eens leiden.

► Surf snel naar  
[www.sportingA.be](http://www.sportingA.be)  
voor meer info

