

# Fietsvaardigheden Volwassenen

Mogelijke oefeningen/spelletjes voor volwassenen



**stuurvaardigheid**  
hindernissenparcours  
wedstrijdje slowbiking



**rekening houden met andere weggebruikers**  
voetgangers ontwijken  
met zoveel mogelijk in een acht



**achterom kijken**  
cijfer vervoeren  
kleur/cijfer benoemen



**met 1 hand fietsen**  
steekspel  
hand in hand  
beweegringen



**tijdig remmen**  
tenen platrijden

# Hindernissenparcours



## Benodigdheden:

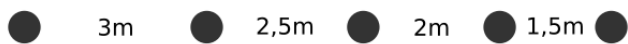
- stoepkrijt
- kegeltjes of markeerdopjes

## Vorbereiding:

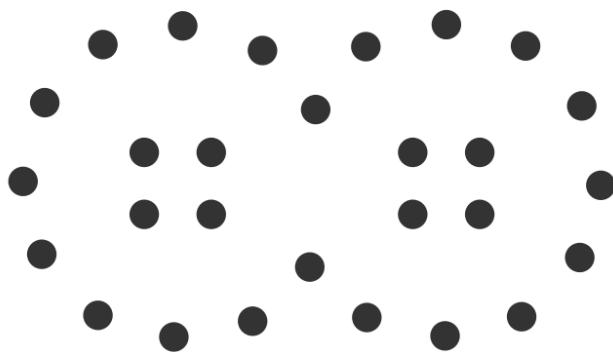
Maak een hindernissenparcours aan de hand van wat stoepkrijt en kegeltjes/markeerdopjes.

## Spelverloop/voorbeeld:

**slalom:** plaats de kegeltjes steeds dichter



**achtjes fietsen:** laat de kinderen ook eens wisselen van richting



**rechte doorgang:** laat een ruimte van 1m of smaller



# Wedstrijdje slowbiking



## Benodigdheden:

- stoepkrijt of kegeltjes of markeerdopjes

## Vorbereiding:

Trek twee strepen op ongeveer 11 meter afstand van elkaar als start en eindmeet.

Markeer indien mogelijk individuele zones per deelnemer.

## Spelverloop/voorbeeld:

Het principe van SlowBiking is erg eenvoudig: probeer zo traag mogelijk de overkant te bereiken zonder:

- de voeten op de grond te zetten
- zich buiten zijn eigen (al dan niet zichtbare) zone te verplaatsen

Er kan gestart worden met de volledige groep indien de breedte van de weg/het terrein dat toelaat. Daarna nemen de laatste 3/4/5 het tegen elkaar op in een tweede ronde. Daarna nemen de laatste 2 het tegen elkaar op in de finale. De traagste fietser wint.

Dit is een ideaal spelletje als afsluiter van een lesdag. Iedereen die een korte afstand kan fietsen kan deelnemen. Je kan het spelletje eventueel herhalen naar het einde van de cursus toe om de cursisten te laten voelen dat ze progressie maken in het behouden van hun evenwicht.



# Voetgangers ontwijken



## Benodigheden:

- geen

## Vorbereiding:

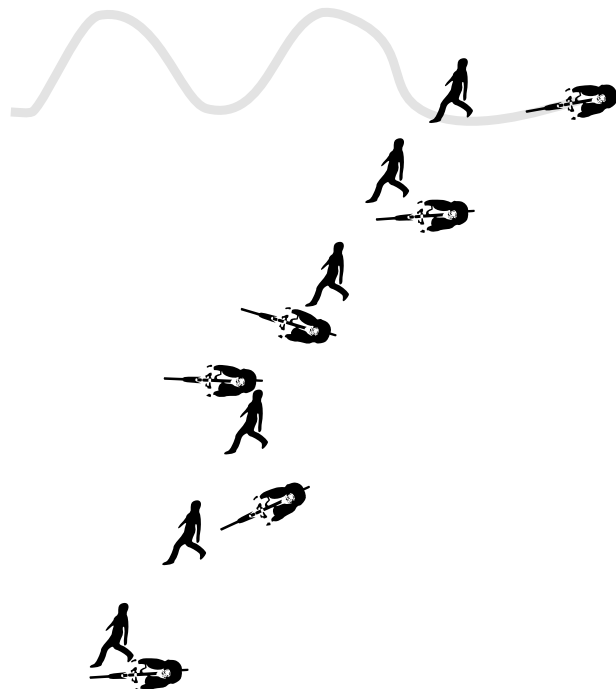
Maak duo's van 1 fietser en 1 voetganger.

## Spelverloop/voorbeeld:

De voetgangers stellen zich op voor de fietsers.

Zorg hierbij voor voldoende ruimte tussen de verschillende duo's.

De voetganger wandelt op een rustig tempo vooruit. Wanneer de voetganger zich op ongeveer 3 meter voor de fietser bevindt, start de fietser met rijden. Hij/zij probeert te slalommen omheen de voetganger. Hij/zij doet dit **afwisselend vóór de voetganger en afwisselend áchter de voetganger**. Hij/zij moet dus constant zijn **snelheid aanpassen**. De voetganger mag in het begin ook zijn snelheid aanpassen om de fietser te helpen. De opdracht is om ervoor te zorgen dat de voetganger op het einde van de oefening een constant tempo stapt.



## Met zoveel mogelijk in een 8!



### Benodigdheden:

- kegeltjes of markeerdopjes
- stoepkrijt

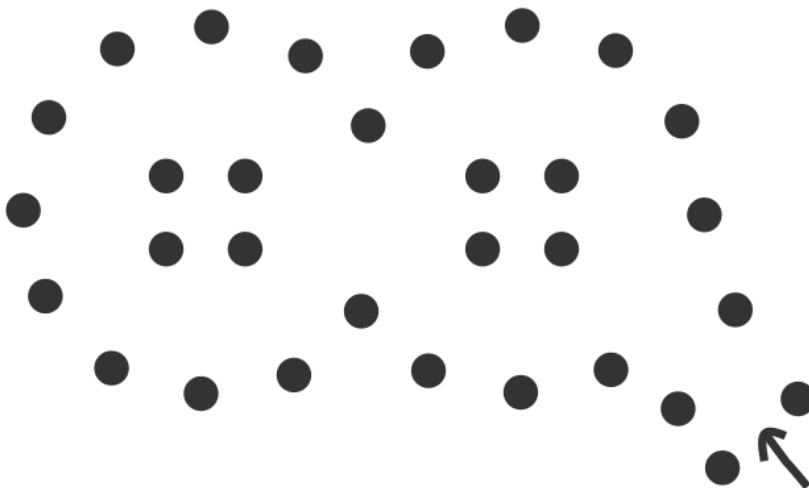
### Voorbereiding:

Maak met de markeerdopjes een achtvorm.

### Spelverloop/voorbeeld:

Alle kinderen stellen zich op aan het begin van de acht (zie afbeelding). Het is de bedoeling om **met zoveel mogelijk fietsers in de acht te rijden**. De begeleider laat 1 kind starten. Enkele ogenblikken later kan de volgende fietser er bij. Wanneer iemand moet stoppen of als er een botsing is sluiten alle fietsers die zich op dat ogenblik in de acht bevinden achteraan aan en mogen de volgende proberen.

De kinderen zullen vooral ter hoogte van het "kruispunt" erg voorzichtig moeten zijn en op elkaar ingespeeld zijn. Goed kijken naar elkaar is de boodschap! Een beetje vertragen indien nodig.



**Tip:** maak markeringen waar de kegels moeten staan, zodat je ze daarna gemakkelijk kan terugplaatsen.

# Compacte slang maken



## Benodigdheden:

- geen

## Vorbereiding:

Vorm een lange rij met cursisten en de lesgever voorop.

## Spelverloop/voorbeeld:

Rolverdeling fietsers bij start spel:

- eerste fietser: richting bepalen en opdrachten geven
- volgende fietsers: dicht bij de voorgaande fietser blijven en de opdrachten nadoen

Geef de cursisten de opdracht om zo lang mogelijk te rijden in deze formatie.

Cursisten moeten **zo dicht mogelijk bij elkaar rijden, maar mogen niet botsen**.

Wanneer iemand valt of moet afstappen, moeten de anderen stoppen en wachten tot iedereen terug mee is.

Wanneer dit goed gaat, geef je de eerst in de rij de opdracht om het moeilijker te maken voor de rest. Dit kan door het tempo te veranderen of plots onaangekondigd te remmen.

Indien mogelijk kan de begeleider zelf de eerste in de rij spelen en extra opdrachtjes geven. Vraag de cursisten om je na te doen en rij bijvoorbeeld eens met 1 been los, of steek eens je hand in de lucht.

## Cijfer vervoeren

Benodigdheden:

- geen



Vorbereiding:

Vorm een lange rij met cursisten en de lesgever achterop.

Spelverloop/voorbeeld:

Rolverdeling fietsers bij start spel:

- eerste fietser: richting bepalen
- middelste fietsers: volgen en groep compact houden
- voorlaatste fietser: achterom kijken wanneer zijn naam geroepen wordt en het cijfer benoemen
- laatste fietser: de voorlaatste fietser zijn naam roepen en een cijfer tonen (= bij voorkeur de lesgever)

Maak een lange rij fietsers en fiets een 10-tal minuten in een lange rij na elkaar. Probeer om een **cijfer te vervoeren van achter naar voor**. De laatste fietser kiest het cijfer en toont het aan de voorlaatste fietser door zijn/haar naam te roepen en het cijfer te vormen met de vingers. De voorlaatste fietser doet op zijn beurt hetzelfde met de fietser voor hem/haar. Je gaat zo door tot bij de eerste fietser. Hij/zij mag nu het cijfer roepen. De laatste fietser geeft aan of het goed of fout was.



# Kleur/cijfer benoemen



## Benodigdheden:

- 2 of meer kartonnen kaartjes in verschillende kleuren
- dit kunnen ook balletjes, doekjes of dergelijke zijn
- stoepkrijt/markeerdopjes

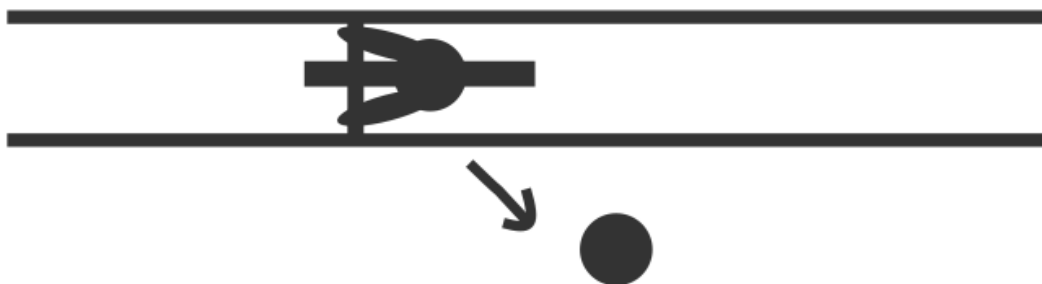
## Voorbereiding:

Maak een rechte doorgang met markeerdopjes of krijt.

Ga klaarstaan op ongeveer 1,5 m van de rechte doorgang, en ongeveer in het midden.

## Spelverloop/voorbeeld:

Eén voor één fietsen de kinderen door de smalle doorgang. Op het signaal van de begeleider **kijken ze achterom**. De begeleider steekt op dat moment een gekleurde kaart omhoog. De fietser probeert het **kleur te benoemen** en terug verder te rijden zonder buiten de lijntjes te fietsen.





# Steekspel



## Benodigdheden:

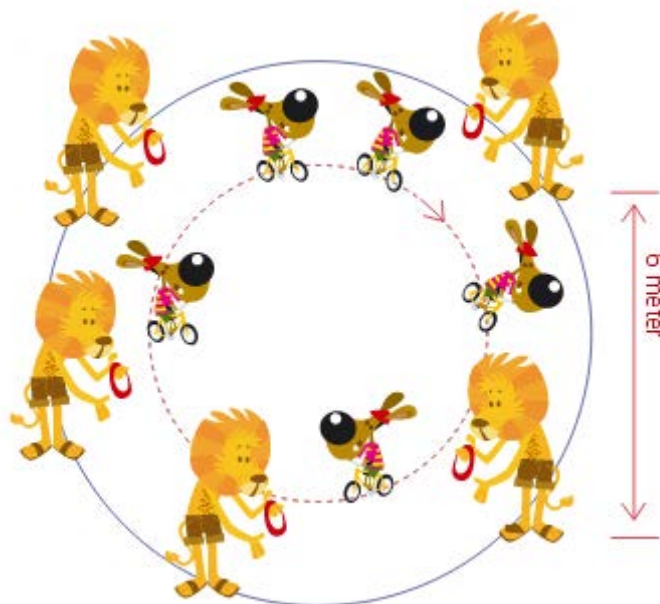
- Kleine ringen
- Eventueel stoepkrijt

## Voorbereiding:

Maak een cirkel met de helft van de kinderen, dit zijn de ringhouders. Maak eventueel markeringen op de grond met stoepkrijt, waar de ringhouders moeten staan. De andere helft van de kinderen gaat met z'n fiets bij één van de kinderen in de cirkel staan. Dit is tijdens het spel zijn/haar partner, of vriendje.

## Spelverloop/voorbeeld:

Eén kind uit elk paar stelt zich op in een grote kring met een ring in één hand. De andere kinderen fietsen rondjes aan de binnenzijde van de kring. **Wanneer een kind zijn partner passeert, moet hij proberen de ring te grijpen.** Lukt dat, dan fietst het kind nog een rondje en geeft de ring nadien weer terug aan z'n partner. De fietser mag de ring rond z'n stuur hangen. Na een tijdje moet er in de andere richting worden gefietst. Nadien wisselen de fietsers en de ringhouders van plaats.



Variatie: de ringhouder zoekt een nieuwe plaats in de kring zodra de fietser de ring heeft bemachtigd. De fietser moet nu z'n partner terugvinden en de ring opnieuw afgeven.

# Hand-in-hand fietser-voetganger



## Benodigdheden:

- geen

## Vorbereiding:

Vorm duo's van fietsers en voetgangers.

## Spelverloop/voorbeeld:

**De fietser start met fietsen, de voetganger wandelt er rustig naast met zijn handpalm naar boven gericht.**

Wanneer de stabiliteit van de fietser goed zit, probeert de fietser zijn/haar hand te leggen in de hand van de voetganger. Het vasthouden van de handen moet vermeden worden om valpartijen waarbij de voetganger meegesleurd wordt te vermijden.

Het duo moet proberen om zo samen een zo groot mogelijke afstand te overbruggen.

# Tenen platrijden



## Benodigheden:

- Stalen toppen / durf / goed reactievermogen

## Vorbereiding:

De begeleider positioneert zich op het einde van een kort recht stuk weg.

## Spelverloop/voorbeeld:

De cursisten starten een voor een met rijden en proberen zo dicht mogelijk bij de begeleider tot stilstand te komen.

Dit spel kan zowel gespeeld worden in een eerste fase, wanneer de cursisten nog niet trappen, als in een latere fase, wanneer de traptechniek al gekend is.

In het begin zullen cursisten geneigd zijn om op enkele meters afstand te remmen, maar het is aan de begeleider om hen te motiveren dichtter te durven komen en gecontroleerd te remmen.