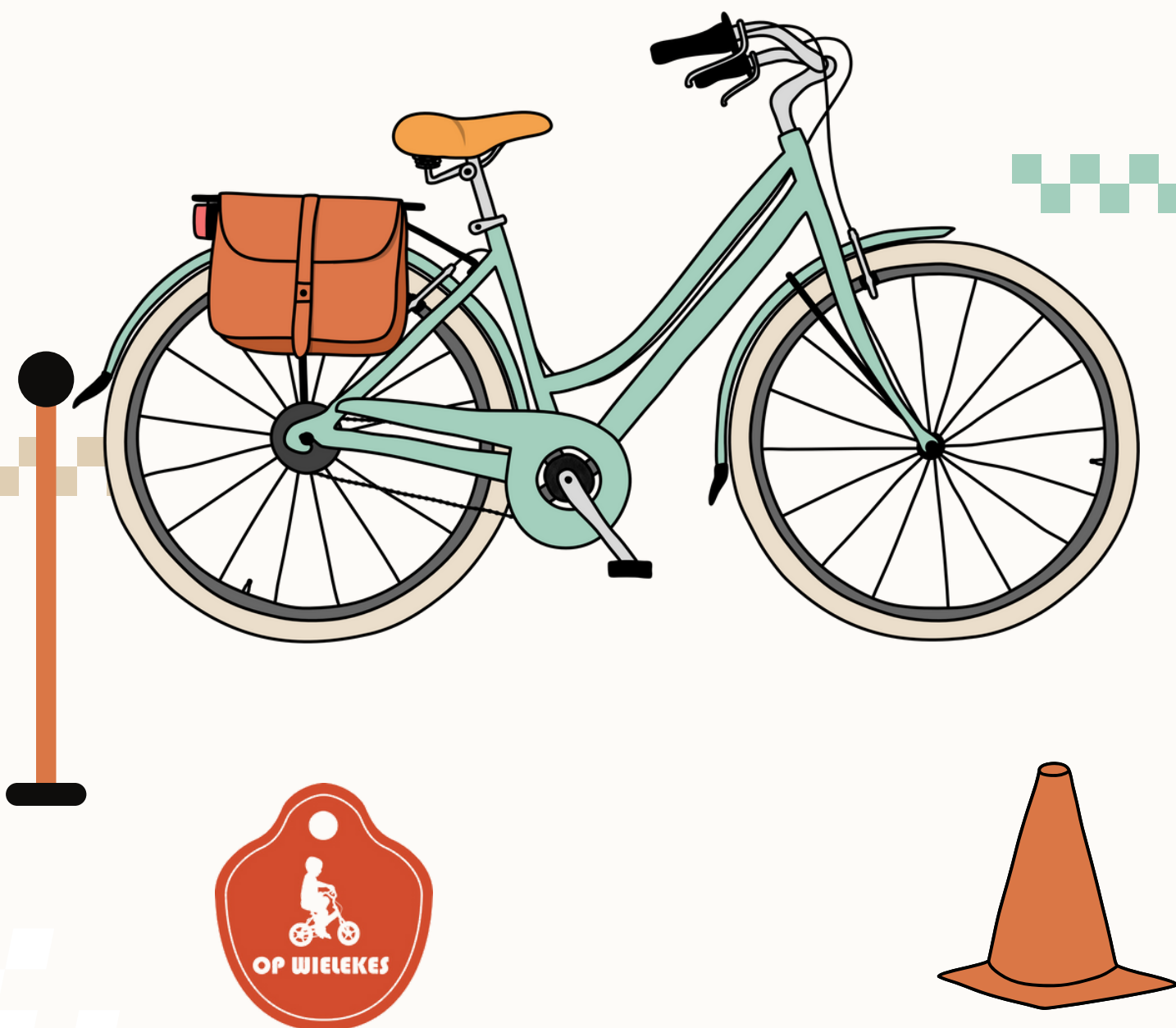


Op Wielekes
Schoten - Wijnegem

Handleiding FIETS BEHENDIGHEIDSPARCOURS



Om zelfzeker in het zadel te zitten moet de fietser een aantal vaardigheden onder de knie hebben. Het fiets-behendigheidsparcours kan ingezet worden om vaardigheden zoals stuurkunst en evenwicht te oefenen of te testen. Elke oefening simuleert een verkeerssituatie waarmee een fietser dagelijks wordt geconfronteerd.

Fietsvaardigheden maken deel uit van de eindtermen in de lagere school. Ze vormen een onmisbaar onderdeel in het behalen van E.T. 6.13. De leerlingen beschikken over voldoende reactiesnelheid, evenwichtsbehoud en gevoel voor coördinatie en ze kennen de verkeersregels voor fietsers en voetgangers, om zich zelfstandig en veilig te kunnen verplaatsen langs een voor hen vertrouwde route.

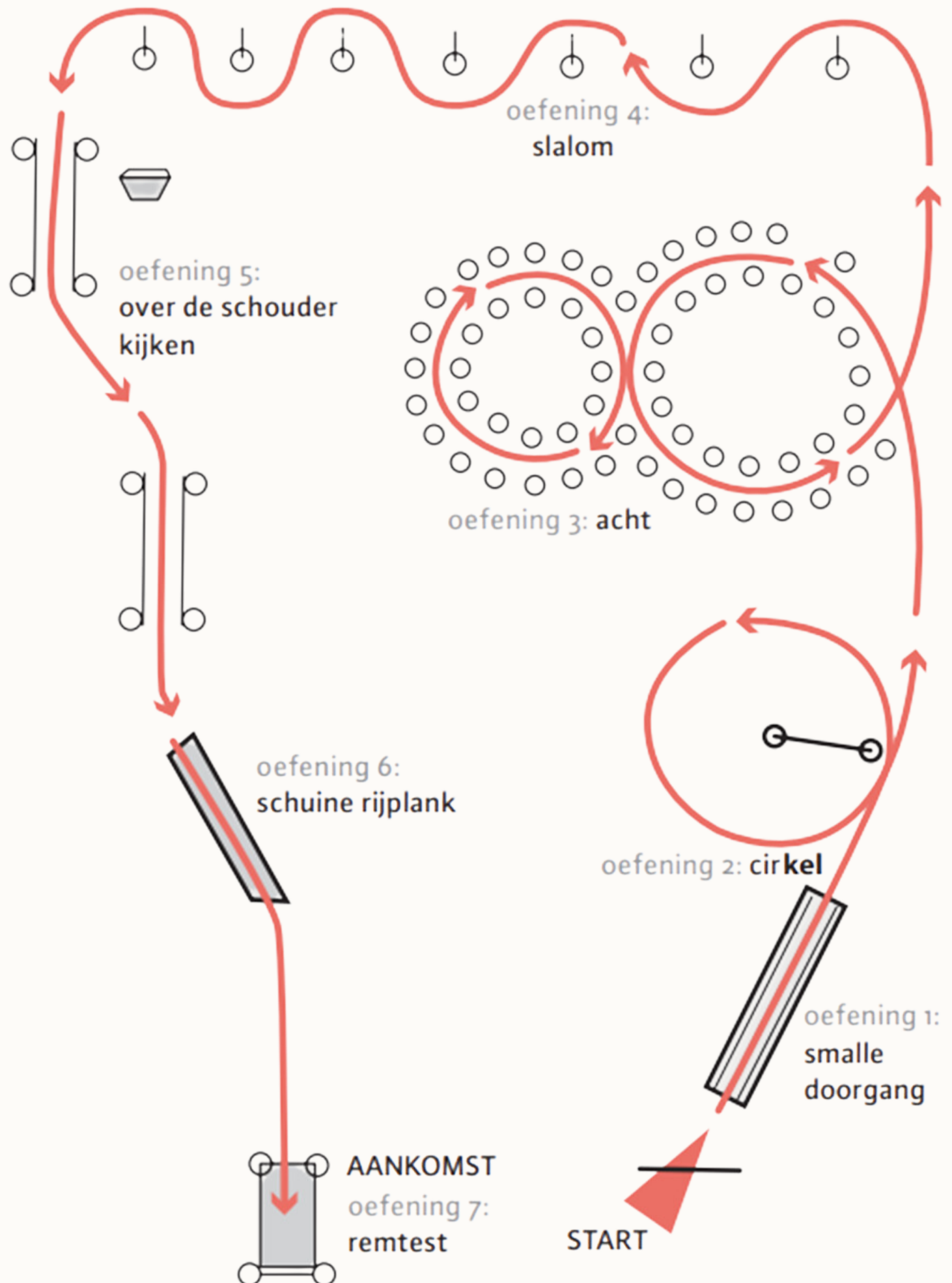
De oefeningen

1. Smalle doorgang
2. Cirkel: met dienblad (voorwerp terugplaatsen met één hand)
3. 8-vorm
4. Slalom
5. Over de schouder kijken (cijfer herkennen)
6. Schuine rijplank
7. Remproef

Tips om aan de slag te gaan

1. **Toon** hoe de oefeningen correct uitgevoerd worden.
2. Voer een **fietscontrole** uit. Fietsen die niet rijwaardig zijn eerst herstellen!
3. Geef de deelnemers na de fietscontrole de mogelijkheid om te **oefenen**. Let daarbij goed op de manier waarop men op de fiets zit. Rijfouten zijn vaak te wijten aan slecht afgestelde remmen of een niet aangepaste fiets, stuur- of zadelhoogte. Laat voldoende afstand tussen de fietsers.
4. Rond af met een **individuele proef**. De handleiding bevat een eenvoudig scoreblad. Achteraan de handleiding vindt u een wedstrijdreglement waarin elke fout strafpunten oplevert. Berg de fietsbehendigheidspiste pas op wanneer elke deelnemer de oefeningen foutloos kan uitvoeren. Lukt het niet goed, geef hen de mogelijkheid om in vrije momenten te oefenen. Fietsvaardigheden krijg je onder de knie door veel te oefenen.

OPSTELLEN VAN HET PARCOURS



FIETSCONTROLEKAART

Het leerdoel

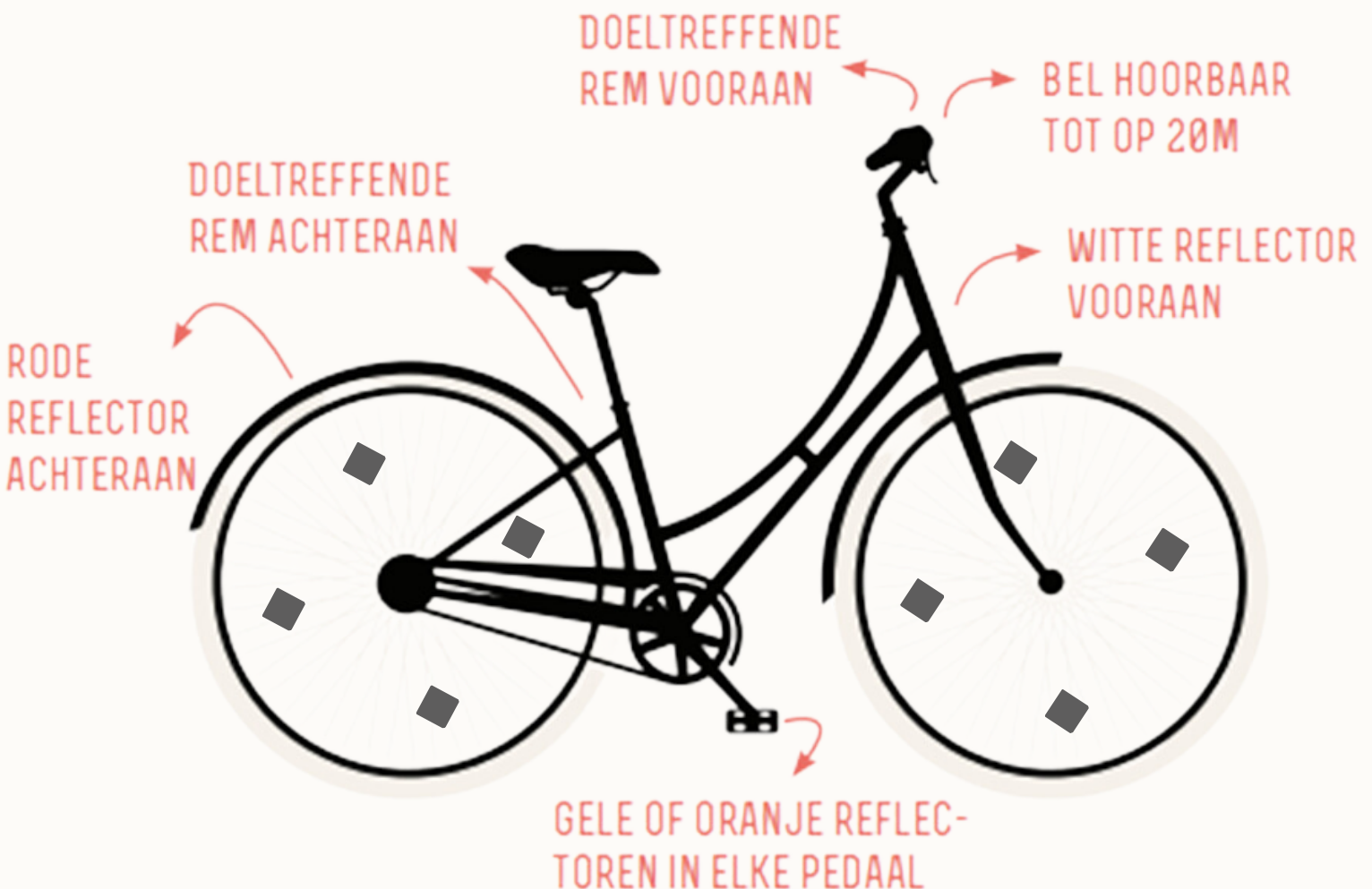
De deelnemer kent de wettelijk verplichte uitrusting van de fiets en kan oordelen of zijn fiets zich in een veilige toestand bevindt.

Opdracht

Kijk je fiets na. Is hij wettelijk in orde? Is hij veilig om op te rijden?

Deze onderdelen moeten in orde zijn voor je de baan op gaat:

1. **Remmen:** rem vooraan, rem achteraan. Remmen zijn pas in orde als je snel kan stoppen op een korte afstand.
2. **Bel:** een fietsbel moet je kunnen horen van 20 meter ver.
3. **Reflectoren:** wit vooraan, rood achteraan, op pedalen en reflecterende wielen.
4. **Fietslicht:** wit vooraan, rood achteraan. Steek je licht altijd aan in het donker, in geval van mist of sterke regenval als je minder 200 meter ver kan kijken.
5. **Banden:** pomp je banden. Zo voorkom je slippartijen en lekke banden.
6. Smeer je ketting geregeld en controleer ook andere onderdelen. Is er iets defect of rammelt er wat aan je fiets? **Herstel** het dan meteen!



INHOUD KOFFER FIETSPARCOURS

OEFENING	BENODIGDHEDEN
Startzone	2 palen + voet + slagboom + startmat
1. Plank ‘smalle doorgang’	2 houten planken met blauwe aflijning
2. Cirkel met dienblad	Blauwe potjes (11) + 2 kegels + hoge verkeerskegel + dienblad + mand + pittenzakjes (4)
3. Achtvorm	Potjes (4 kleuren) + 2 kegels
4. Slalom	6 kegels
5. Strook wisselen	2 x 4 palen met zware voet + cijfers op papier
6. Schuine rijplank	2 houten planken met schuine uiteinden
7. Remproef	2 x 2 palen met zware voet + stopbord + stopmat
Extra's	Rubberen startmat + rubberen richtingaangevers + verkeersborden

Naast het materiaal van de koffer zijn volgende hulpmiddelen aangeraden:

- Scorekaart
- Balpen
- Stoepkrijt
- Chronometer
- Rugnummers
- EHBO-koffer
- Fietsherstellmateriaal
- Diploma

Stel het parcours op op een effen terrein. De ideale oppervlakte is 30 x 50 meter. Het afgebeelde modelparcours is uiteraard niet bindend. De volgorde en de opstelling van de verschillende oefeningen kunnen aangepast worden aan de beschikbare ruimte.

OEFENING 1: SMALLE DOORGANG

Het leerdoel

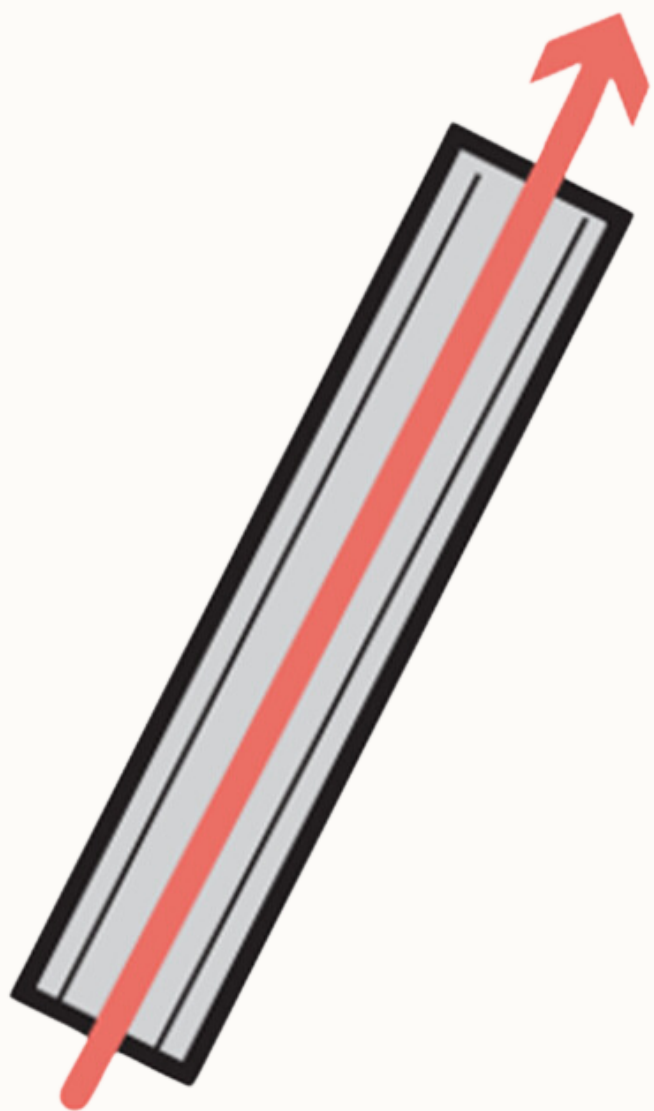
Het evenwicht en richting behouden op een nauwe doorgang.

Opdracht

Rij over de plank, je mag enkel op de uiteinden op en af rijden, niet over de zijkanten.

Opstelling

Vanaf de startlijn tot aan het begin van de smalle doorgang dienen de deelnemers over een aanloopstrook te beschikken van ten minste 10 meter.



OEFENING 2: CIRKEL MET DIENBLAD

Het leerdoel

Met één hand aan het stuur een bocht kunnen nemen en indien nodig afremmen. Een oefening op veilig links afslaan.

Opdracht

Neem het pittenzakje al rijdend af het dienblad, rij rond met het pittenzakje in de hand. Plaats het pittenzakje terug op het dienblad.

Opstelling

Maak een halve cirkel met diameter van ongeveer 6 m (blauwe potjes) en zet het dienblad in het midden van de cirkelrand.



OEFENING 3: 8-VORM

Het leerdoel

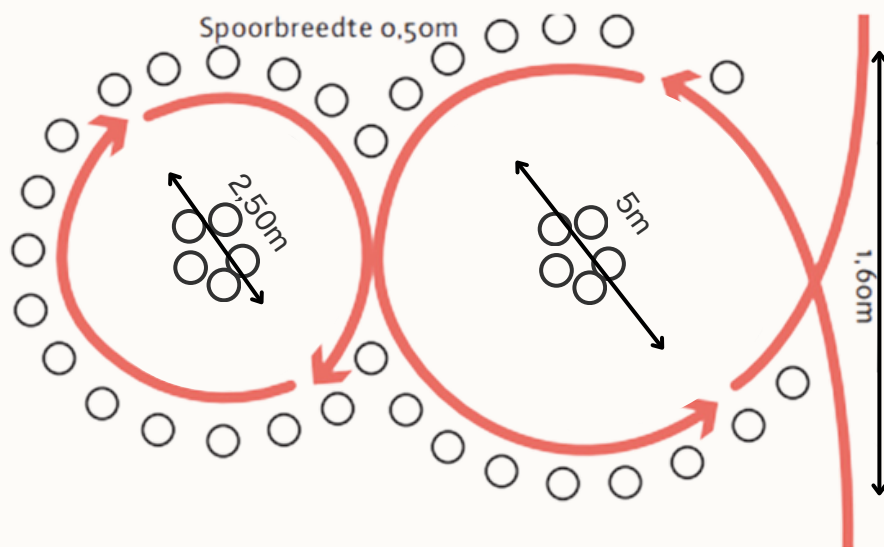
De deelnemers kunnen smalle bochten naar links én rechts tegen aangepaste snelheid nemen zonder daarbij het evenwicht te verliezen.

Opdracht

Vorm al rijdend een acht, blijf tussen de potjes. Je mag de potjes niet raken.

Opstelling

Teken de binnenste lijnen van de twee cirkels die de acht vormen af met krijt. Teken op 50 cm afstand de buitenste cirkels. Verdeel de potjes over de lijnen. De inrit is ongeveer 1m60 breed.



OEFENING 4: SLALOM

Het leerdoel

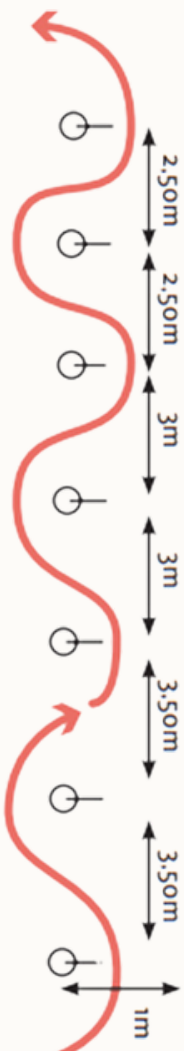
De deelnemers leren vooruitziend fietsen en plots optredende hindernissen langs hun weg op een gepaste manier ontwijken. De afstand tussen de kegels wordt steeds korter.

Opdracht

Slalom tussen de kegels zonder ze te raken of een poort over te slaan.

Opstelling

Tussen de eerste twee kegels is telkens een ruimte van 3m50, tussen de middelste twee kegels is er 3m en tussen de laatste twee nog 2m50. Teken de richting die de deelnemers moeten volgen met krijt op de grond.



OEFENING 5: OVER DE SCHOUDER KIJKEN

Het leerdoel

De deelnemer moet uitwijken voor een hindernis en om van rijstrook veranderen. De fietser kijkt achterom om te zien of de situatie veilig is om dit manoeuvre uit te voeren.

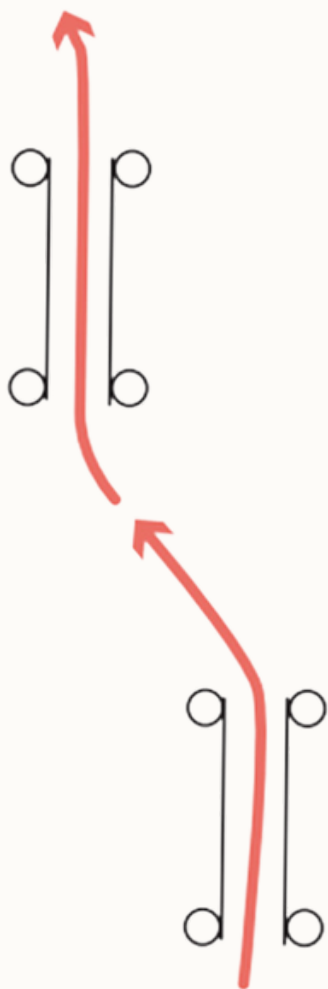
Opdracht

Kijk achterom over je linker schouder, onthoud het cijfer dat je ziet en wissel van rijstrook.

Opstelling

Het begin en het einde van de grenslijnen wordt aangeduid met palen. Teken eventueel krijtlijnen tussen de palen zodat de stroken beter zichtbaar zijn.

OPTIONEEL: Een begeleider of andere deelnemer of het scherm van een laptop toont een cijfer. Het cijfer wordt voor elke kandidaat veranderd.



OEFENING 6: SCHUINE PLANK

Het leerdoel

De deelnemers tonen dat zij op een hellende rijstrook (bijvoorbeeld de rand van een fietspad) het goede spoor kunnen behouden zonder weg te glijden.

Opdracht

Rij over de schuine planken, zonder eraf te glijden. Je mag enkel op de uiteinden op en af rijden.

Opstelling

Stel één van schuine rijplanken zo op dat het naar rechts afhelt en de andere dat ze naar links afhelt wanneer men in de rijrichting kijkt.



OEFENING 7: REMPROEF

De remproef is telkens de laatste oefening.

Het leerdoel

De deelnemer schat zijn remweg juist in en gebruikt voor- en achterrem om zonder slippen tot stilstand te komen.

Opdracht

Rem wanneer je in het remvak bent (niet eerder!). In het vak kom je tot stilstand en zet je een voet op de grond zonder verder iets te raken. **Welk getal zag je daarnet bij het omkijken?**

Opstelling

Plaats de remtest op 10m afstand van de vorige oefening. Plaats 2 gele palen als start van het remvak. Teken tussen de palen een brede streep. Plaats een tweede palenset 2m50 verder. (inclusief = 'stop' mat).



WEDSTRIJDREGLEMENT

Na heel veel oefenen kunt u de deelnemers onderwerpen aan een wedstrijd. Een wedstrijd is enkel zinvol nadat de deelnemers voldoende de kans hebben gehad om te oefenen. Het doel is immers dat iedereen goed fietsvaardig is.

Toekennen van punten

Het komt er op aan de fietscontrole en de zeven fietsopdrachten (oefeningen van 1-7) zonder fouten af te werken. De winnaars zijn die deelnemers die na zeven oefeningen het hoogst aantal punten tellen. Wanneer twee, of meer deelnemers na afloop evenveel punten totaliseren, kan de winnaar met een barragerit worden bepaald.

Wijs de deelnemers er op dat het in deze wedstrijd niet op snelheid, maar wel op foutloos rijden aankomt.

De punten ken je, per oefening op volgende manier toe:

- 5 = vlot
- 4 = voldoende
- 3 = voldoende maar met twijfel
- 2 = paaltje/blokje omver rijden
- 1 = evenwicht verliezen of buiten de aangegeven baan fietsen



DIPLOMA

FIETSPARCOURS

UITGEREIKT AAN

Dit diploma is het bewijs dat de eigenaar vlot en veilig kan fietsen. Met dit diploma op zak toont de eigenaar aan dat hij of zij de verkeersregels kent en begrijpt hoe deze toegepast moeten worden tijdens het fietsen. Het is niet alleen een teken van verantwoordelijkheid, maar ook van respect voor mede-weggebruikers. Het behalen van dit diploma is daarom een belangrijke mijlpaal en verdient dan ook de nodige erkenning en waardering.

