• HANDLEIDING •

LESKOFFER FIETSBEHENDIGHEID

WEVELGEM
SPREEKT JE AAN

Om zelfzeker in het zadel te zitten moet de fietser een aantal vaardigheden onder de knie hebben. De fietsbehendigheidskoffer 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.

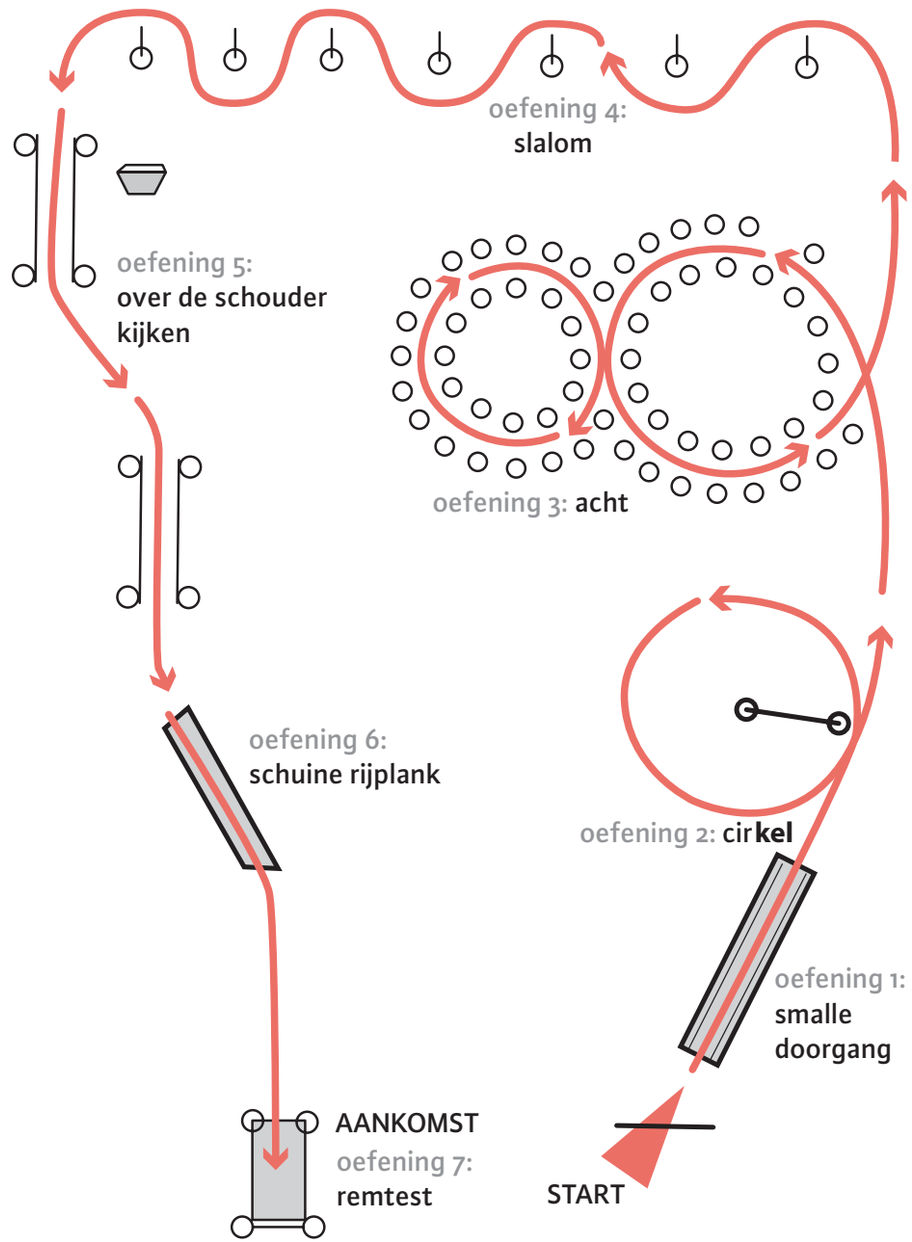
DE OEFENINGEN

1. Smalle doorgang
2. Champagnestand: voorwerp terugplaatsen met één hand
3. De 8-vorm rijden
4. Slalom
5. Cijfer herkennen
6. Schuine rijplank
7. De 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 moeten eerst hersteld worden!
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 slechts te wijten aan slecht afgestelde remmen of een niet aangepaste stuur- of zadelhoogte. Laat voldoende afstand houden om botsingen te vermijden.
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 zo goed, geef hen de mogelijkheid om in vrije momenten te oefenen. Fietsvaardigheden krijg je onder de knie door heel veel te oefenen.

OPSTELLEN VAN HET PARCOURS

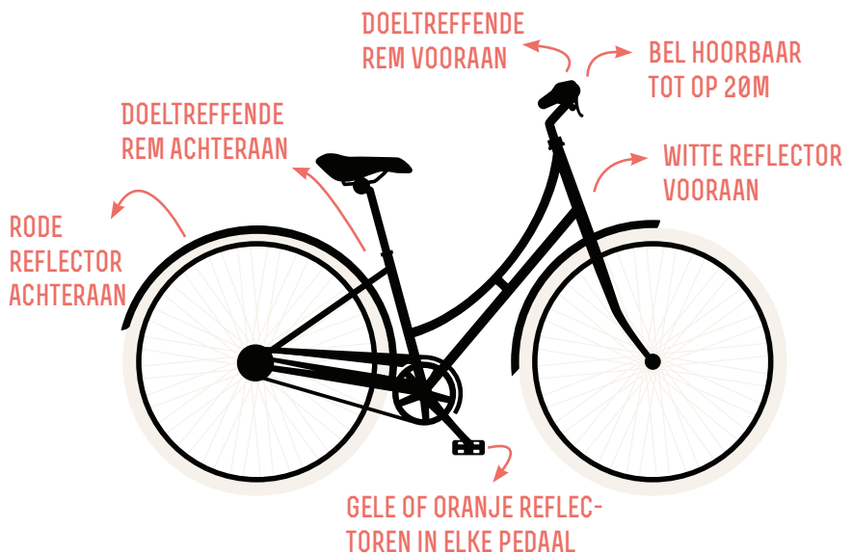


FIETSCONTROLEKAART

Het leerdoel: de deelnemer kent de voor fietsers vastgelegde verplichtingen en kan oordelen of zijn fiets zich in een gebruiks- en verkeersveilige 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. Rem vooraan, rem achteraan – je 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 en dan in geval van mist of sterker regenval als je minder 200 meter ver kan kijken.
5. Pomp je banden op – zo voorkom je slippartijen en lekke banden.
6. Smeer je ketting geregeld en contoleer ook andere onderdelen. Rammelt er wat aan je fiets? Herstel het dan meteen!



INHOUD KOFFER

Plank 'Smalle doorgang'	2 houten gescharnierde planken
Cirkel	Champagnestand
Acht	80 doppen (40 wit en 40 rood) Bordje rond punt
Slalom	7 palen van 100 cm met platte rubber voet
Strook wisselen	Afbakendoppen met uitsparing + 8 palen 155 cm
Schuine rijplank	2 houten planken met schuine uiteinden
Remtest	2 verkeerskegels zwart-geel Combipalenset (2 gevulde voeten met 3 palen en 2 klemmen) Bordje stop

Naast het materiaal van de koffer zijn volgende hulpmiddelen aangeraden:

- Scorekaart
- Balpen
- Stoepkrijt
- Chronometer
- Rugnummers
- EHBO-kit
- Fietsherstelmateriaal

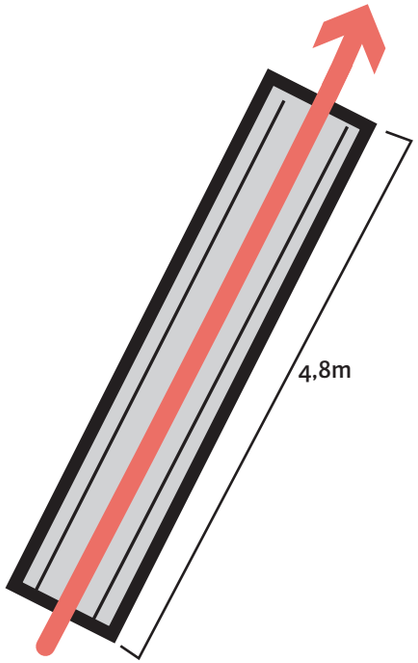
Stel het parcours op op een effen terrein. De ideale oppervlakte is 30 x 50 meter. Het afgebeelde modelparcours is uiteraard niet bindend. De volgorde en de opstelling van de verschillende oefeningen kunnen aangepast worden aan de beschikbare ruimte.

DE SMALLE DOORGANG - OEFENING 1

Het leerdoel: het evenwicht 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.

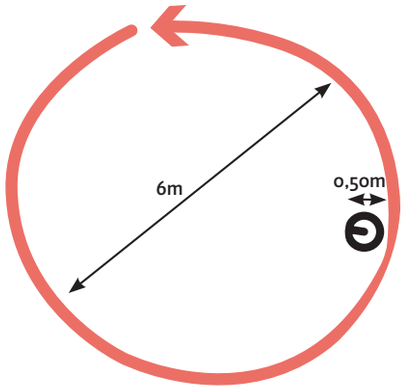


CHAMPAGNESTAND - OEFENING 2

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

Opdracht: neem de staaf al rijdend uit de omgekeerde kegel, rij rond met de staaf in de hand. Plaats de staaf terug in de omgekeerde kegel

Opstelling: maak een cirkel met diameter van 6 m (stoepkrijt) en zet de champagne-stand en halve meter van de cirkelrand.

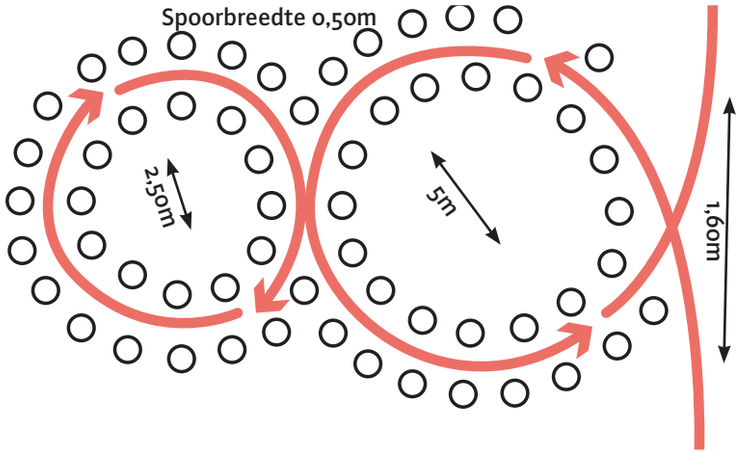


8-VORM - OEFENING 3

Het leerdoel: de deelnemers kunnen smalle bochten tegen een aangepaste snelheid nemen zonder daarbij echter het evenwicht te verliezen.

Opdracht: vorm al rijdend een acht, blijf tussen de kegels. Je mag de kegels 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 80 markeerdoppen over de lijnen. De inrit is ongeveer 1m60 breed.

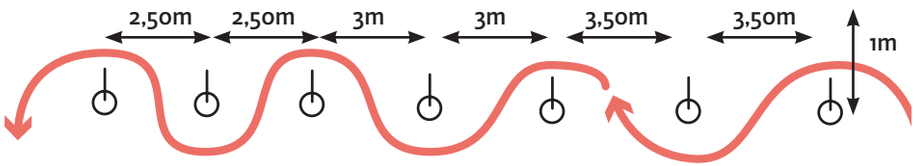


SLALOM - OEFENING 4

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

Opdracht: slalom tussen de palen zonder ze te raken of een poort over te slaan.

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

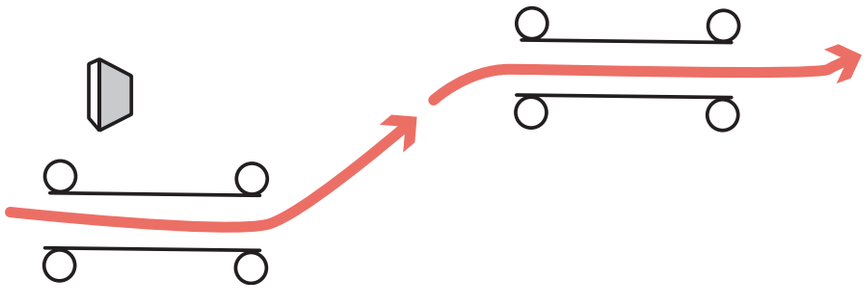


OVER DE SCHOUDER KIJKEN - OEFENING 5

Het leerdoel: de deelnemer moet uitwijken voor een hindernis en van rijstrook veranderen. De fietser kijkt achterom om te zien of de situatie wel 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 afbakendoppen en liggende palen. Teken tussen de kegels krijtlijnen zodat de stroken beter zichtbaar zijn. Een begeleider of andere deelnemer of het scherm van een laptop toont een cijfer. Het cijfer wordt voor elke kandidaat veranderd.

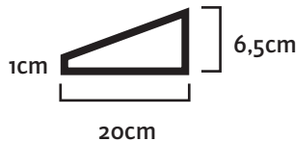


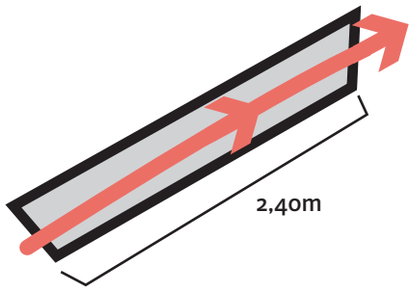
SCHUINE PLANK - OEFENING 6

Het leerdoel: de deelnemers tonen dat zij opeen hellende rijstrook, bijvoorbeeld de rand van een fietspad, het goede spoor kunnen behouden zonder weg te glijden.

Opdracht: Rij over de schuine plank, zonde eraf te glijden. Je mag enkel op de uiteinden op en af rijden.

Opstelling: stel de schuine rijplank zo op dat het naar rechts afhelt wanneer men in de rijrichting kijkt.





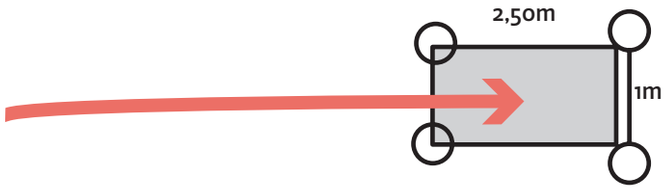
REMPROEF - OEFENING 7

De remtest 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 kegels als start van het remvak. Teken tussen de kegels een brede streep van 10cm. Plaats het combipalenset 2m50 verder en leg de horizontale lat vast in de 2 klemmen op een hoogte 1 m.



WEDSTRIJDREGLEMENT

Na heel veel oefenen kunt u de deelnemers onderwerpen aan een wedstrijd op het scherp van de snee. 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 even-veel 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

FIETSBEHENDIGHEID scorekaart

School:

Klas:

Naam en voornaam observator:

Datum:

Te evalueren	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Quotering : .../5 5 = vlot 4 = voldoende 3 = voldoende maar met twijfel 2 = paaltje/blokje omver rijden 1 = evenwicht verliezen of buiten de aangegeven baan fietsen																				
1 Smalle doorgang 2 Champagnestand 3 Evenwicht (over de ganse oefening) 4 8-vorm 5 Slalom 6 Over de schouder kijken 7 Schuine plank 8 Remproef																				
TOTAAL: .... /40																				

VOOR MEER INLICHTINGEN EN RESERVATIE CONTACTEER:

Gemeente Wevelgem
Dienst milieu
Tel: 056 43 39 08
duurzaam@wevelgem.be