

LEREN FIETSEN EN OEFENEN MAAR



Tips:

- Koop geen fiets op de groei. Je kind moet gemakkelijk aan de grond kunnen zo kan hij in een noodsituaties onmiddellijk stilstaan zonder af te stappen.
- Eens vallen hoort er bij. Dat kan je niet voorkomen. Voorkom ernstige letsels en laat je kind een helm dragen.
- Leer je kind vooruit te kijken tijdens het fietsen en niet naar het stuur of de voeten.
- Bij fietsen hoort ook stoppen. Je kind leren remmen is belangrijk. Ook dat moet geleerd worden.
- Om het evenwicht te leren bewaren tijdens het fietsen is een loopfiets het beste middel om te oefenen. De trapbeweging is echter ook van belang.
- Als je kind zin en zelfvertrouwen heeft, boek je het meeste succes. Als ouder vraagt het wat tijd en geduld. Het kind wordt anders zenuwachtig en ziet het leuke van fietsen niet meer in.
- Laat je kind plezier beleven aan het fietsen en laat het veel oefenen op plaatsen waar er geen verkeer is.

Oefeningen

Evenwicht houden:

- loop een stukje met je loopfiets of trap een stukje met een gewone fiets en laat je zo ver mogelijk uitbollen met de voeten in de lucht.



Vertrekken:

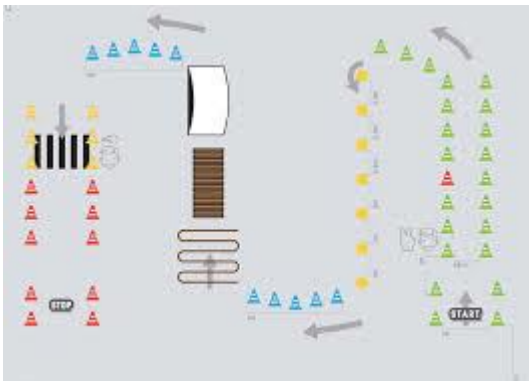
- ga zitten op je zadel en plaats je voeten op de grond. Plaats dan 1 voet op het pedaal (pedaal dat schuin naar boven staat) en duw met die voet hard op het pedaal zodat deze naar beneden gaat. Je fiets bolt vooruit en ondertussen plaats je je andere voet op het ander pedaal. Nu evenwicht houden en blijven trappen.



Fietsbehendigheden:

- Wandelen met de fiets aan de hand. Probeer het langs beide zijde.
- Op – en afstappen van de fiets.
- We oefenen:
 - rechtdoor rijden
 - op een lijn fietsen
 - tussen 2 lijnen of potjes door
 - over hindernissen (touw, papier, handdoeken, plank,...)
 - slalommen
 - een rondje rijden, een bocht maken

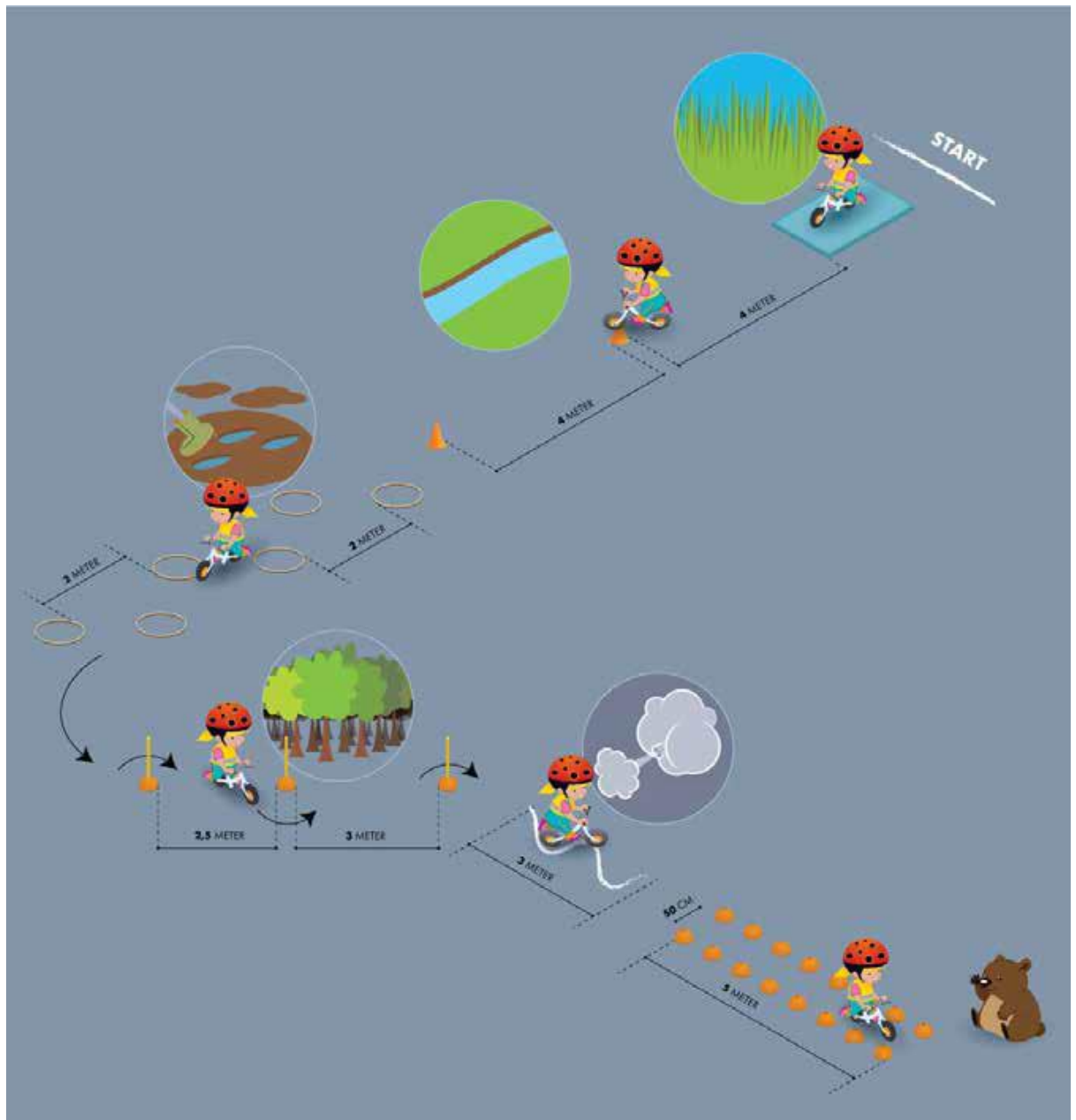
- vertrekken en stoppen (eventueel op signaal)
- je kan de verschillende oefeningen apart oefenen om dan later in een fietsparcours te gieten. Je kleuter hoeft nog niet alles te kunnen. Plezier beleven is het belangrijkste.



Wij gaan op berenjacht met de fiets.

Hieronder vinden jullie een parcours uitgewerkt op het versje van: wij gaan op berenjacht dat je met de fiets kan doen.

Veel plezier! En oefenen maar.



- Hoge gras: de mat of handdoek, laken stelt het hoge gras voor. Het is niet zo gemakkelijk om erover te rijden.
- Rivier: twee kegels of potjes op 4 meter van elkaar. De voeten mogen niet nat worden, de kleuters moeten de benen in de lucht zwieren en mogen de grond tussen de kegels niet raken.
- Modder: zes hoepels, touw afwisselend links en rechts van de kleuter. Kinderen rijden er in het midden door. De schoenen mogen niet vuil worden, de kleuters zetten hun tippen afwisselend in de linkse en rechtse hoepel.
- Diepe woud: vier kegels, potjes, flesjes achter elkaar zijn de bomen. De kleuters slalommen tussen de kegels.
- Sneeuwstorm: een kronkelende krijtlijn, touw op de grond. De wind blaast je van hier naar daar. De kleuters volgen de kronkelende krijtlijnen.
- Grot: twee rijen van 8 potjes, blikjes op 50 centimeter van elkaar. De ingang van de grot is heel smal. De kleuters rijden tussen de smalle doorgang.

Versje 'Wij gaan op berenjacht'

(Helen Oxenbury/Michael Rosen)

Refrein:

Wij gaan op berenjacht.

We gaan een hele grote vangen.

Wat een prachtige dag!

We zijn niet bang.

O jee! Gras!

Lang, wuivend gras.

We kunnen er niet bovenover.

We kunnen er niet onderdoor.

O nee! We moeten er wel dwars doorheen!

Zwieperdezwiep! Zwieperdezwiep! Zwieperdezwiep!...

(refrein)

O jee! Een rivier!

Een diepe, koude rivier.

We kunnen er niet bovenover.

We kunnen er niet onderdoor.

O nee! We moeten er wel dwars doorheen!

Plenserdeplons! Plenserdeplons! Plenserdeplons!

(refrein)

- O jee! Modder! Dikke, slikkerige modder.

(Flapperdeflop!)

- O jee! Een woud! Een diep, donker woud.

(Struikeldestruik!)

- O jee! Een sneeuwstorm!

Een jagende, zwiepende sneeuwstorm.

(Loeierdeloei!)

- O jee! Een grot! Een nauwe, donkere grot.

(Sluiperdesluis!)

WAT IS DAT?

Een glimmende, natte neus!

Twee grote, harige oren!

Twee grote, rollende ogen!

EEN BEER!!!

Vlug!

- Terug door de grot – sluiperdesluis!

- Door de storm – loeierdeloei!

- Door het woud – struikeldestruik!

- Door de modder – flapperdeflop!

- Door de rivier – plenserdeplons!

- Door het hoge gras – zwieperdezwiep!

Naar onze voordeur, open met die deur! Hop de trap

op! O nee toch! Deur niet dicht gedaan! Paf de trap af!

Deur dicht. Trap weer op. Slaapkamer in. In bed. Diep

onder de dekens.

Nooit meer gaan wij op berenjacht!