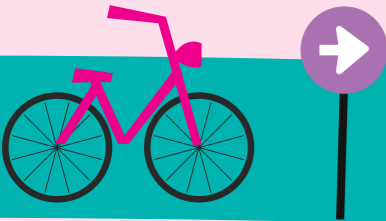
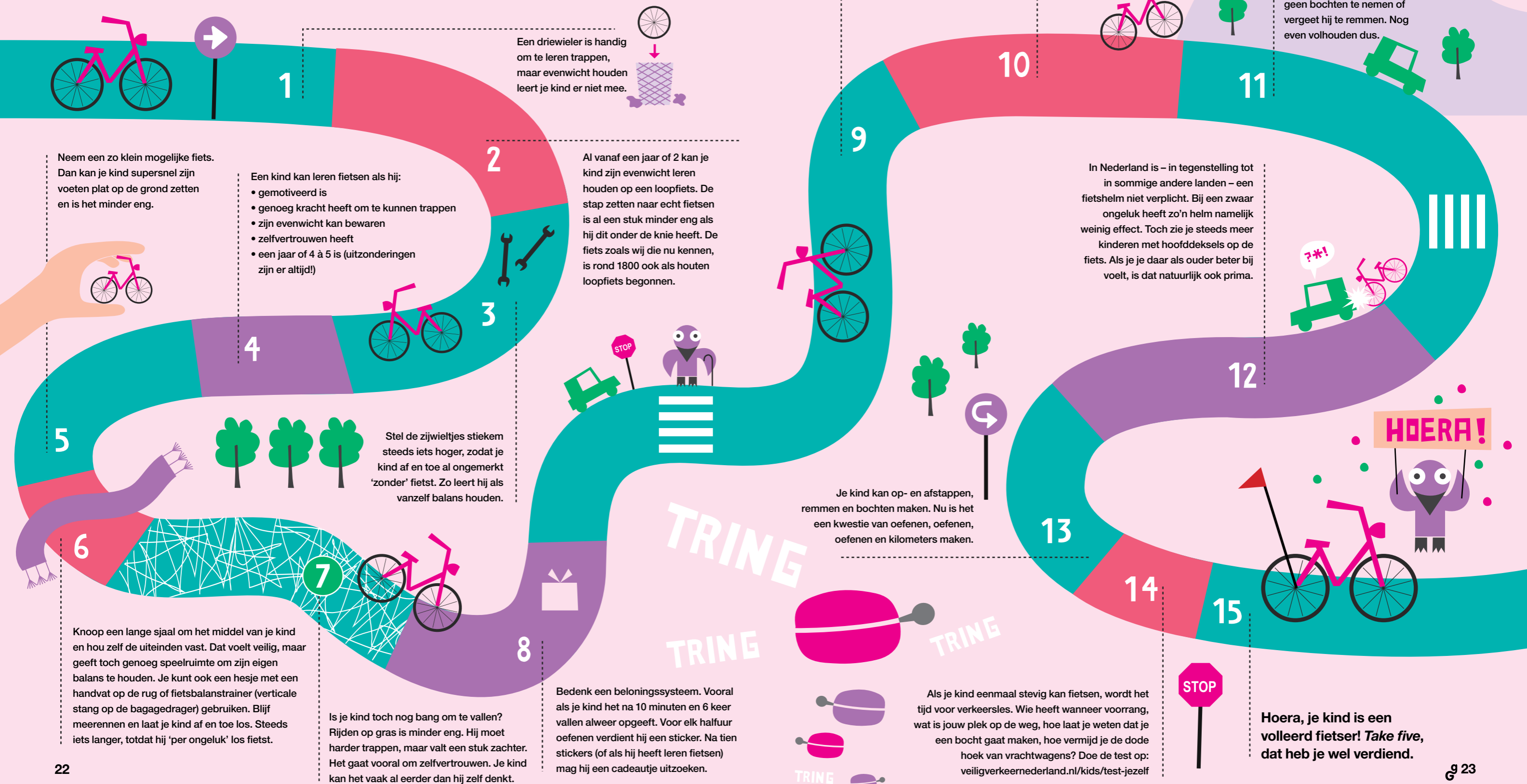


Ik kwam, ik zag, ik fietste

Hoera, de driewieler kan naar zolder en je kind gaat leren fietsen. Kwestie van evenwicht, zelfvertrouwen en... dat laatste duwtje van jou. Volg onze route!

Tekst: Anouk van Westerloo Infographic: Jessica Nielsen Bronnen: fietsbalanstrainer.nl, bikybiky.com, fietsersbond.nl



1

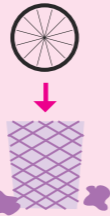
Neem een zo klein mogelijke fiets. Dan kan je kind supersnel zijn voeten plat op de grond zetten en is het minder eng.



Een kind kan leren fietsen als hij:

- gemotiveerd is
- genoeg kracht heeft om te kunnen trappen
- zijn evenwicht kan bewaren
- zelfvertrouwen heeft
- een jaar of 4 à 5 is (uitzonderingen zijn er altijd!)

Een driewieler is handig om te leren trappen, maar evenwicht houden leert je kind er niet mee.



2

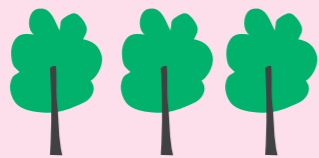
Al vanaf een jaar of 2 kan je kind zijn evenwicht leren houden op een loopfiets. De stap zetten naar echt fietsen is al een stuk minder eng als hij dit onder de knie heeft. De fiets zoals wij die nu kennen, is rond 1800 ook als houten loopfiets begonnen.

3



4

Stel de zijwieltjes stiekem steeds iets hoger, zodat je kind af en toe al ongemerkt 'zonder' fietst. Zo leert hij als vanzelf balans houden.



5

Knoop een lange sjaal om het middel van je kind en hou zelf de uiteinden vast. Dat voelt veilig, maar geeft toch genoeg speelruimte om zijn eigen balans te houden. Je kunt ook een hesje met een handvat op de rug of fietsbalanstrainer (verticale stang op de bagagedrager) gebruiken. Blijf meerennen en laat je kind af en toe los. Steeds iets langer, totdat hij 'per ongeluk' los fietst.

7



8

Is je kind toch nog bang om te vallen? Rijden op gras is minder eng. Hij moet harder trappen, maar valt een stuk zachter. Het gaat vooral om zelfvertrouwen. Je kind kan het vaak al eerder dan hij zelf denkt.

Bedenk een beloningssysteem. Vooral als je kind het na 10 minuten en 6 keer vallen alweer opgeeft. Voor elk halfuur oefenen verdient hij een sticker. Na tien stickers (of als hij heeft leren fietsen) mag hij een cadeautje uitzoeken.



Vaak is vooral het opstappen en beginnen met fietsen moeilijk. Laat je kind zijn fiets als een loopfiets gebruiken. Eerst met zijn voeten vaart maken, daarna de trappers opzoeken. Zorg dat hij altijd naar voren kijkt (niet naar zijn voeten).

9



10



Zoek een hellinkje op en laat je kind bovenaan beginnen. Zo is het veel makkelijker om vaart te maken. Zorg wel dat hij op tijd remt als het te hard gaat!

11

Sommige kinderen hebben aan een paar keer oefenen genoeg, andere zijn weken bezig. Soms durft je kind nog geen bochten te nemen of vergeet hij te remmen. Nog even volhouden dus.



In Nederland is – in tegenstelling tot in sommige andere landen – een fietshelm niet verplicht. Bij een zwaar ongeluk heeft zo'n helm namelijk weinig effect. Toch zie je steeds meer kinderen met hoofddeksels op de fiets. Als je je daar als ouder beter bij voelt, is dat natuurlijk ook prima.

12



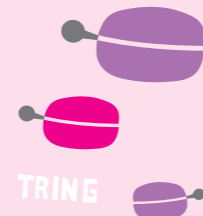
Je kind kan op- en afstappen, remmen en bochten maken. Nu is het een kwestie van oefenen, oefenen, oefenen en kilometers maken.

13

TRING

TRING

TRING



TRING

14

15



HOERA!

Hoera, je kind is een volleerd fietser! Take five, dat heb je wel verdiend.

