

VVN Fietswielspellen



Meedoen
is makkelijk

Spelenderwijs fietsvaardig voor alle leeftijden!



Iedereen veilig over straat

VEILIGVERKEER

Colofon

Dit is een uitgave van Veilig Verkeer Nederland 2021

De VVN Fietswielspellen zijn aanvullend materiaal bij het project VVN Veilig op de Fiets en de VVN Verkeersmethode. Fietswielspellen zijn eigendom van Veilig Verkeer Nederland en ontwikkeld door Ruud van Roekel.

Uitgever
Veilig Verkeer Nederland
Postbus 66
3800 AB Amersfoort
Contact
Tel. (088) 524 88 00
administratie@vvn.nl

© Copyright Veilig Verkeer Nederland

Concept Fietswielspellen
Ruud van Roekel

Fotografie
[xx]

Illustraties en vormgeving
Nextdoor Design



Inhoudsopgave

Voorwoord	3
Toelichting	4
Fietswielspellen	
1. Stoelendans	6
2. Slang	7
3. Invoegen	8
4. Voorrang	9
5. Inhalen	10
6. Rechts houden	11
7. Passeren	12
8. Links-rechts	13
9. Gek doen	14
10. Piep-piep	15
11. Tikkertje	16
12. Dringen	17
13. Volg de stippen	18
14. Omkijken	19
15. Slakkenrace	20

Voorwoord

In deze handleiding zijn 15 Fietswielspellen opgenomen, waarin deelnemers op een speelse manier de fietsvaardigheid kunnen oefenen.

Fietswielspellen zijn aanvullende lessen bij het project *Veilig op de fiets en de VVN Verkeersmethode*. De spellen zijn echter ook uitstekend los in te zetten naast elke verkeersmethode, bijvoorbeeld in de pauze, als gymles, of als invulling van een sportdag.

Ook voor volwassen deelnemers zijn de spellen nuttig en leuk, bijvoorbeeld voor het verbeteren van de fietsvaardigheden (op een E-bike).

De spellen zijn laagdrempelig en eenvoudig te organiseren en aan te passen aan de groepsgrootte, het niveau van de deelnemers en de beschikbare ruimte.

Veel speel- en fietsplezier!

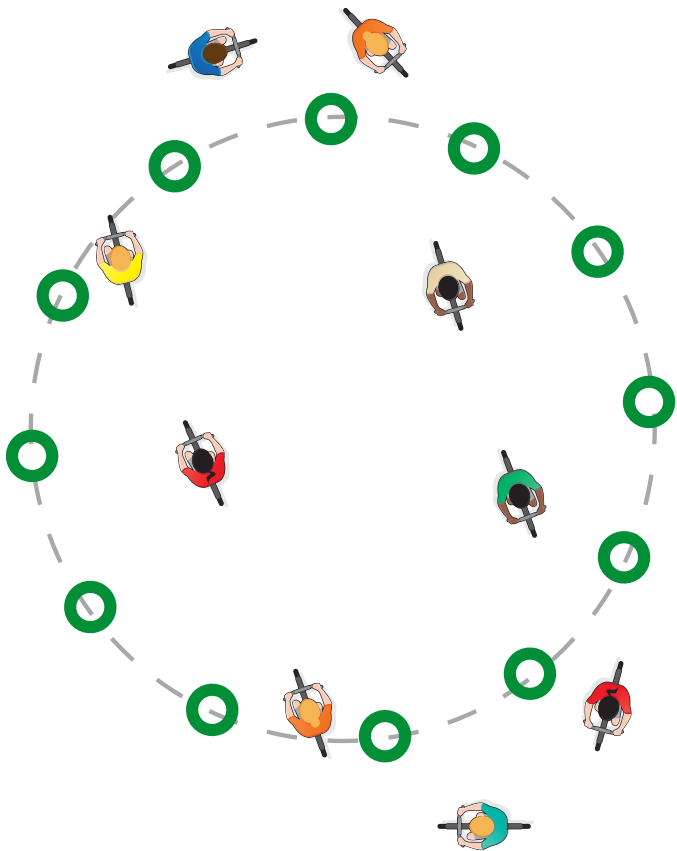
Toelichting

Spelenderwijs fietsvaardig

Fietswielspellen zijn laagdrempelige, eenvoudig te organiseren groepsactiviteiten waarin deelnemers van alle leeftijden hun behendigheid op de fiets - en daarmee hun veiligheid in het verkeer - kunnen verbeteren.

In de spellen worden de volgende vaardigheden aangeleerd of vergroot:

- op- en afstappen;
- afstand houden;
- rechts houden;
- (plotseling) remmen en wegrijden;
- hand uitsteken;
- beweegbaarheid op de fiets;
- inhalen;
- passeren van tegenliggers;
- naast elkaar fietsen;
- fietsen in groepen;
- reageren op situaties;
- voorrang geven en krijgen.



Instapniveau van de deelnemers

Fietswielspellen zijn geschikt voor alle leeftijden.

Deelnemers moeten minimaal in staat zijn om zelfstandig met pedalen te fietsen. Bij een aantal spellen is het echter ook mogelijk om kinderen met een loopfiets, een step of rolstoel mee te laten doen.

Onder het kopje 'Spelvariatie' worden bij een aantal spellen suggesties gedaan om het spel speelser, eenvoudiger en/of moeilijker te maken en zo aan leeftijd en niveau van de deelnemers aan te passen.

Ook door te variëren in de grootte van het fietswiel en/of het aantal deelnemers verandert de complexiteit van het spel: meer deelnemers op een kleiner speelveld betekent dat het spel moeilijker wordt.

De moeilijkheid van de spellen kun je aflezen aan de kleur in de meter, waarbij:
Groen = makkelijk
Geel = gemiddeld
Oranje = moeilijk
Rood = zeer moeilijk



Fietsvereisten

Om snel en veilig te kunnen stoppen, moet elke deelnemer goed met de voeten bij de grond kunnen. Zorg ervoor dat het zadel nooit hoger staat dan het heupgewricht van de naast de fiets staande deelnemer. Check dit vooraf. Laat de deelnemers eventueel eerst enkele malen rond het fietswiel fietsen en stoppen. Verloopt dit soepel?

Het kan nuttig zijn om eerst te bepalen of de behendigheid met de fiets voldoende is om direct te starten met het spelen van Fietswielspellen. Wellicht is het nodig om de activiteiten eerst te richten op vaardigheden als op - en afstappen, remmen en manoeuvreren.

Groepsgrootte en speelduur

Op de laatste drie spellen (die geschikt zijn voor 2-6 deelnemers) na zijn de Fietswielspellen geschikt voor groepen vanaf 5 deelnemers. Vanaf 12 deelnemers is het aan te raden om met meer fietswielen naast elkaar te werken of de deelnemers te laten rouleren.

De meeste Fietswielspellen duren 5-10 minuten. Het is mogelijk om zonder ombouw van het fietswiel een spel te herhalen – eventueel met variaties – of om verschillende spellen na elkaar te spelen.

Benodigde ruimte en materialen

Benodigd is een vlakke, goed fietsbare ondergrond (binnen of buiten) met voldoende ruimte om een fietswiel (cirkel of ovaal) neer te leggen. Standaard is uitgegaan van een cirkel of ovaal met een minimale diameter van ongeveer 9 meter, dat

betekent een omtrek van 25 à 30 meter. Bij meer deelnemers kan deze cirkel/ovaal vergroot worden. De deelnemers moeten veelal langs de buitenkant van de cirkel fietsen, dus zorg voor ruim voldoende vrije bewegingsruimte om het fietswiel heen. Het fietswiel wordt gemaakt door stippen op de grond aan te brengen.

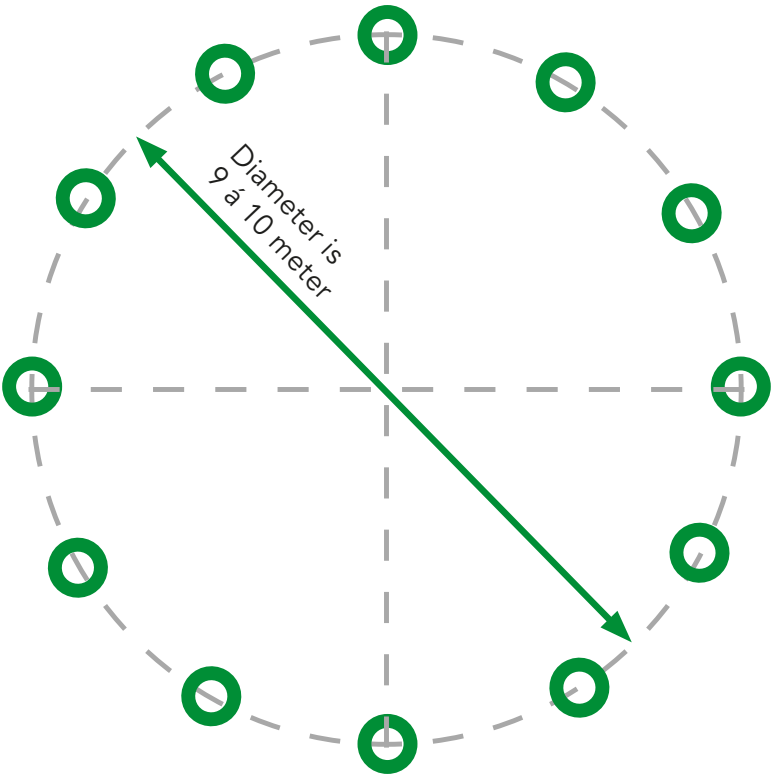
We adviseren platte schijven te gebruiken, die blijven goed liggen en deelnemers kunnen er eenvoudig en veilig overheen fietsen. Als alternatief kunnen hoedjes, wegwerpborden en dergelijke worden gebruikt. Gebruik liever geen pilonnen, vanwege het risico op valpartijen.

Een fietswiel neerleggen

Een fietswiel wordt standaard gelegd met 12 stippen. De onderlinge afstand tussen de stippen is ongeveer 2,5 meter. Begin bij het neerleggen van een fietswiel altijd eerst met de middenstip. Leg daarna 4 stippen als een kruis, gebruik eventueel een recht touw om de afstand uit te meten. Leg vervolgens tussen elke 2 stippen 2 extra stippen, zodat er een gelijkmatige cirkel ontstaat.

Meer deelnemers en/of verdelen van deelnemers

Deelnemers moeten minimaal een fietslengte afstand tot elkaar kunnen houden. Door de stippen verder uit elkaar te leggen, ontstaat er een grotere cirkel/ovaal en zijn er meer deelnemers gelijktijdig mogelijk.



Bij het gebruik van E-bikes is een grotere cirkel ook noodzakelijk, vanwege de hogere snelheid en beperktere manoeuvreerbaarheid. Laat alle deelnemers hun E-bike op de laagste ondersteuning en in een lichte versnelling zetten.

Bij voldoende ruimte kan er een tweede fietswiel gelegd worden, waardoor er gelijktijdig 2 (verschillende) Fietswielspellen kunnen plaatsvinden.

Spel 15 (Slakkenrace) vindt niet plaats in een fietswiel, maar tussen een start- en finishlijn. Voor dit spel is minder ruimte nodig, waardoor het zich uitstekend leent als extra tweede spel naast een Fietswielspel.

Begeleiding en voorbereidingstijd

Voor het begeleiden van een Fietswielspel zijn 1 of 2 begeleiders nodig. Als er met 2 fietswielen tegelijk wordt gespeeld, is een dubbel aantal begeleiders nodig. Voor de spellen geldt 5 minuten voorbereidingstijd voor het klaarleggen van het eerste fietswiel. Met hetzelfde fietswiel kunnen gemakkelijk verschillende Fietswielspellen achter elkaar worden gespeeld en er kunnen spellen worden gecombineerd.

Leerdoelen

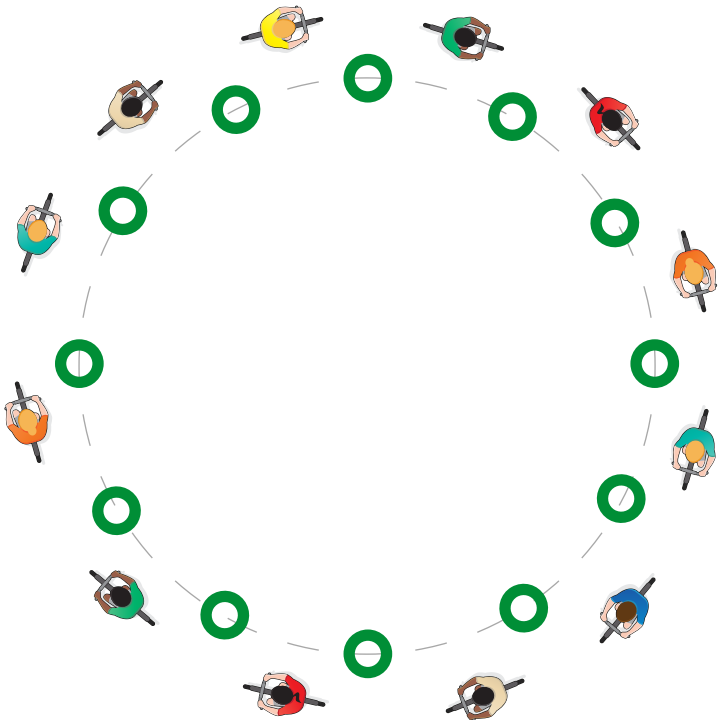
- Ik kan in een groep fietsen.
- Ik kan plotseling remmen en gecontroleerd tot stilstand komen.
- Ik kan snel op- en afstappen en uit stilstand wegfietsen.
- Ik kan anticiperen en afstand houden van de fietser voor mij.

Leeftijd	Aantal deelnemers	Speelduur	Ruimte	Begeleiders
4+	5-12	10 minuten	Per fietswiel minimaal 10 x 10 m.	1-2

Korte beschrijving van de les
Het spel is een stoelendans op de fiets. De deelnemers fietsen langs de buitenkant van het fietswiel. Er is steeds 1 stip minder dan het aantal deelnemers. Op een afgesproken signaal plaatsen de deelnemers hun voorwiel op een vrije stip. Voor 1 deelnemer is er geen stip, die deelnemer valt af en verlaat het spel.

- Vorbereiding**
- Lees eerst de algemene toelichting op bladzijde 4 en volg de tips en instructies.
 - Leg het fietswiel met de stippen. Let op: Gebruik 1 stip minder dan er deelnemers zijn.
 - Zorg voor een duidelijk hoorbaar stopsignaal, bijvoorbeeld een fluit of muziek die stopt.

- Lesinstructie**
- Leg uit wat het spel inhoudt (zie 'Korte beschrijving van de les').
 - Geef aan bij welk duidelijk hoorbaar signaal de deelnemers moeten stoppen.
 - Laat de deelnemers achter elkaar in een rustig tempo langs de buitenkant van het fietswiel fietsen, op voldoende afstand van elkaar.
 - Zodra het afgesproken signaal wordt gegeven, probeert elke deelnemer zijn voorwiel op een stip te plaatsen. Wie geen vrije stip vindt, is 'af' en verlaat het spel.
 - Verwijder 1 stip, zodat er weer een stip te weinig beschikbaar is.
 - Vanaf het moment dat er 3 of 4 deelnemers over zijn, wordt er geen stip meer verwijderd.
 - Voor elke deelnemer die daarna afvalt, komt een vorige deelnemer terug in het spel. Zo blijven zoveel mogelijk deelnemers actief bezig.



- Spelvariatie**
- Bij meer deelnemers kun je meerdere fietswielen gebruiken.
 - Plaats bij meer deelnemers dan het aantal beschikbare stippen de resterende deelnemers buiten het fietswiel en laat deze steeds een afvaller vervangen. Verwijder voor deze speelwijze geen stip nadat iemand is afgefallen.
 - Bij meer deelnemers kunnen er ook steeds 2 stippen verwijderd worden, daarmee wordt het spel sneller gespeeld.
 - Laat geen nieuwe deelnemers invloeiën, maar speel het spel uit tot er 1 deelnemer over is. Deze is de winnaar.
 - Laat de deelnemers bij het stopsignaal ook af- en weer opstappen. Daarmee oefenen zij het vlot af- en opstappen.

Leerdoelen

- Ik kan in een groep fietsen.
- Ik kan soepel door bochten sturen.
- Ik kan obstakels vermijden.
- Ik kan anticiperen en afstand houden van de fietser voor mij.

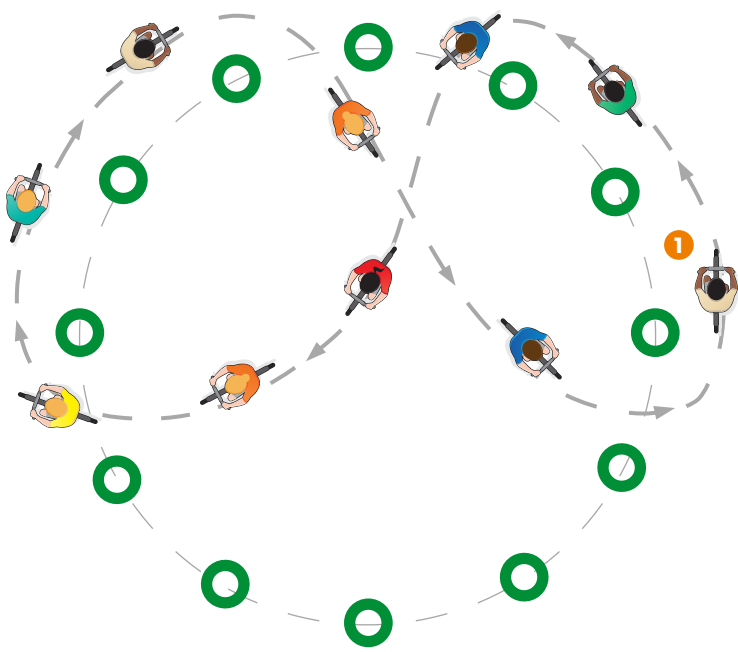
Leeftijd	Aantal deelnemers	Speelduur	Ruimte	Begeleiders
6+	5-10	5-10 minuten	Per fietswiel minimaal 10 x 10 m.	1-2

Korte beschrijving van de les
Een aangewezen deelnemer fietst om en door het fietswiel en kiest daarbij verschillende patronen. De deelnemers volgen de voorrijder.

- Vorbereiding**
- Lees eerst de algemene toelichting op bladzijde 4 en volg de tips en instructies.
 - Leg het fietswiel met 12 stippen.

- Lesinstructie**
- Leg uit wat het spel inhoudt (zie 'Korte beschrijving van de les').
 - Laat de deelnemers eerst oefenen met 'achtjes' rond en door het fietswiel rijden, zie de afbeelding. Stel de deelnemers aan de buitenkant van het fietswiel op, op '3 uur'.
 - Geef aanwijzingen: Fiets achter elkaar langs de buitenkant van het fietswiel, tegen de klok in. Fiets in een rustig tempo, op voldoende afstand van elkaar. Sla na 2 stippen linksaf en ga het wiel in. Rijd aan je rechterkant het wiel weer uit, rijd rechtsom met de klok mee en sla na 3 stippen rechtsaf, het wiel weer in. Dit blijf je herhalen.
 - Wijs vervolgens een deelnemer aan en laat hem een zelfbedacht patroon rond en door het fietswiel rijden. De overige deelnemers volgen.
 - Laat na enkele minuten de deelnemers stoppen en wijs een nieuwe voorrijder aan.

- Spelvariatie**
- Laat deelnemers 2 aan 2 naast elkaar fietsen.
 - Laat deelnemers elkaar kruisen. Doe dit enkel als het rijden in eenvoudigere patronen soepel verloopt.



Leerdoelen

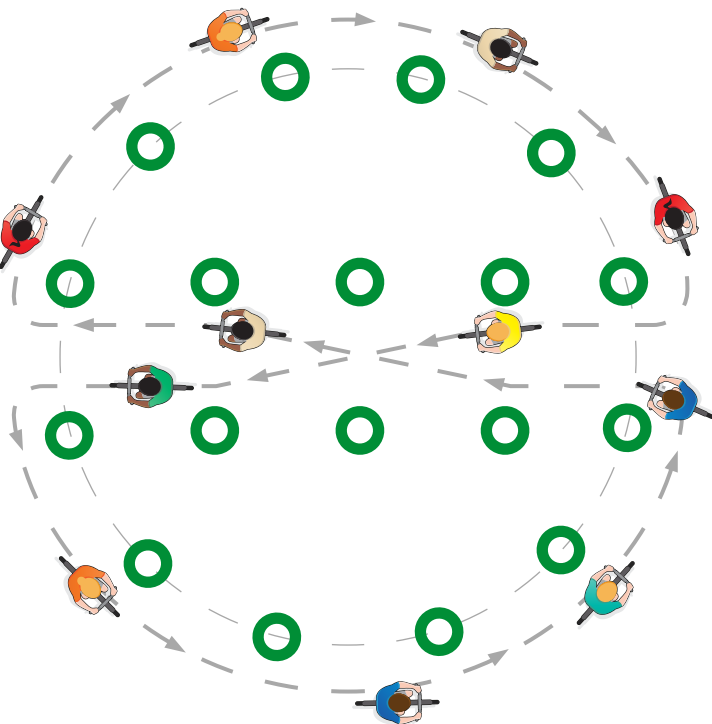
- Ik kan in een groep fietsen.
- Ik kan afstanden inschatten.
- Ik kan op een veilige manier links en rechts invoegen in een groep fietsers (ritsen).

Leeftijd	Aantal deelnemers	Speelduur	Ruimte	Begeleiders
8+	5-12	5-10 minuten	Per fietswiel minimaal 10 x 10 m.	1-2

Korte beschrijving van de les
De deelnemers fietsen in 2 groepen in tegengestelde richting langs de buitenkant van het fietswiel en daarna via een pad door het midden. Om over het middenpad te kunnen fietsen, moeten ze van links en rechts invoegen (ritsen).

- Voorbereiding**
- Lees eerst de algemene toelichting op bladzijde 4 en volg de tips en instructies.
 - Leg het fietswiel met 12 stippen.
 - Markeer met 6 extra stippen een middenpad in het fietswiel.

- Lesinstructie**
- Leg uit wat het spel inhoudt (zie 'Korte beschrijving van de les').
 - Verdeel de deelnemers in 2 groepen.
 - Laat de beide groepen op hetzelfde punt starten en in een rustig tempo langs de buitenkant van het fietswiel fietsen, de ene groep met de klok mee en de andere groep tegen de klok in.
 - De deelnemers rijden zonder stoppen op '3 uur' het fietswiel in en fietsen rechtdoor over het middenpad.
 - Aan de andere kant, op '9 uur', fietsen ze het fietswiel weer uit.
 - De opdracht is dat de beide groepen zich in één lijn samenvoegen (ritsen) om door het midden te fietsen.
 - Bij het uitrijden van het fietswiel gaan de deelnemers linksom of rechtsom, steeds in de andere richting dan waar zij vandaan zijn gekomen.
 - Benadruk dat rechts voorrang heeft bij het invoegen! De fietsers die van links komen moeten invoegen bij de fietsers die aan de rechterkant van het middenpad fietsen.



- Spelvariatie**
- Laat de deelnemers in plaats van in te voegen naast elkaar door het midden van de cirkel rijden.
 - Laat een deelnemer een voorwerp doorgeven aan een andere deelnemer op het moment dat men naast elkaar door het midden rijdt.

Leerdoelen

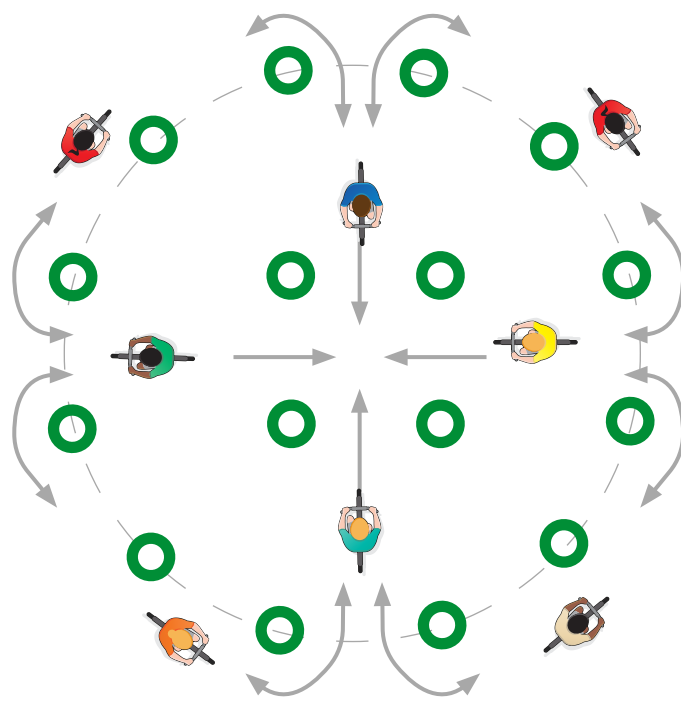
- Ik kan in een groep fietsen.
- Ik kan anticiperen op het gedrag van andere fietsers.
- Ik kan voorrang geven aan andere fietsers en voorrang krijgen.

Leeftijd	Aantal deelnemers	Speelduur	Ruimte	Begeleiders
7+	6-12	5-10 minuten	Per fietswiel minimaal 10 x 10 m.	1-2

Korte beschrijving van de les
De deelnemers rijden een willekeurig patroon langs de buitenkant en door het midden van het fietswiel. Daarbij kruisen zij elkaar steeds in het midden en moeten ze degene die van rechts komt voorrang geven.

- Voorbereiding**
- Lees eerst de algemene toelichting op bladzijde 4 en volg de tips en instructies.
 - Leg het fietswiel met 12 stippen.
 - Plaats midden in het fietswiel 4 stippen in de vorm van een vierkant van ongeveer 2 x 2 meter. Dit vierkant dient als kruising.
 - In dit spel is het begrip van links en rechts belangrijk. Toets dit daarom vooral bij jonge deelnemers: Steek je linkerhand op. Steek je rechterhand op.

- Lesinstructie**
- Leg uit wat het spel inhoudt (zie 'Korte beschrijving van de les').
 - Laat de deelnemers achter elkaar in een rustig tempo langs de buitenkant van het fietswiel fietsen, met de klok mee of tegen de klok in.
 - Naar eigen keuze rijden ze op '12 uur, 3 uur, 6 uur of 9 uur' het fietswiel in.
 - Aan de andere kant fietsen ze het fietswiel weer uit.
 - Bij het uitrijden van het fietswiel gaan de deelnemers op eigen keuze linksom of rechtsom.
 - In de 'kruising' in het midden moet verkeer van rechts voorrang krijgen.



- Spelvariatie**
- Een voet aan de grond zetten tijdens het fietsen is 'af'.
 - Deelnemers rijden niet uitsluitend rechtdoor, maar mogen op de kruising ook links of rechts afslaan en moeten daarbij de hand uitsteken.

Leerdoelen

- Ik kan in een groep fietsen.
- Ik kan afstanden inschatten.
- Ik kan een inhaalactie timen en uitvoeren.

Leeftijd	Aantal deelnemers	Speelduur	Ruimte	Begeleiders
10+	5-12	5-10 minuten	Per fietswiel minimaal 10 x 10 m.	1-2

Korte beschrijving van de les
De deelnemers fietsen langs de buitenkant van het fietswiel, waarbij ze elkaar proberen in te halen.

- Voorbereiding**
- Lees eerst de algemene toelichting op bladzijde 4 en volg de tips en instructies.
 - Leg het fietswiel met 12 stippen.

- Lesinstructie**
- Leg uit wat het spel inhoudt (zie 'Korte beschrijving van de les').
 - Laat de deelnemers achter elkaar in een rustig tempo langs de buitenkant van het fietswiel fietsen, tegen de klok in.
 - De laatste deelnemer haalt vervolgens de andere deelnemers links, via de binnenkant van het wiel, in en voegt zich vooraan de groep weer in.
 - De andere deelnemers maken ruimte voor de fietser die wil invoegen, door hun tempo aan te passen.
 - Iedere deelnemer haalt en voegt eenmaal in, net zolang tot de oorspronkelijke voorste deelnemer weer vooraan rijdt.

- Spelvariatie**
- Laat de deelnemers fietsen langs de binnenkant van het wiel, tegen de klok in, zodat er langs de buitenkant ingehaald moet worden. Daardoor moet het inhalen veel sneller en wordt het lastiger.



Leerdoelen

- Ik kan in een groep fietsen.
- Ik kan rechts houden.
- Ik kan rekening houden met tegenliggers en die op een veilige manier passeren.

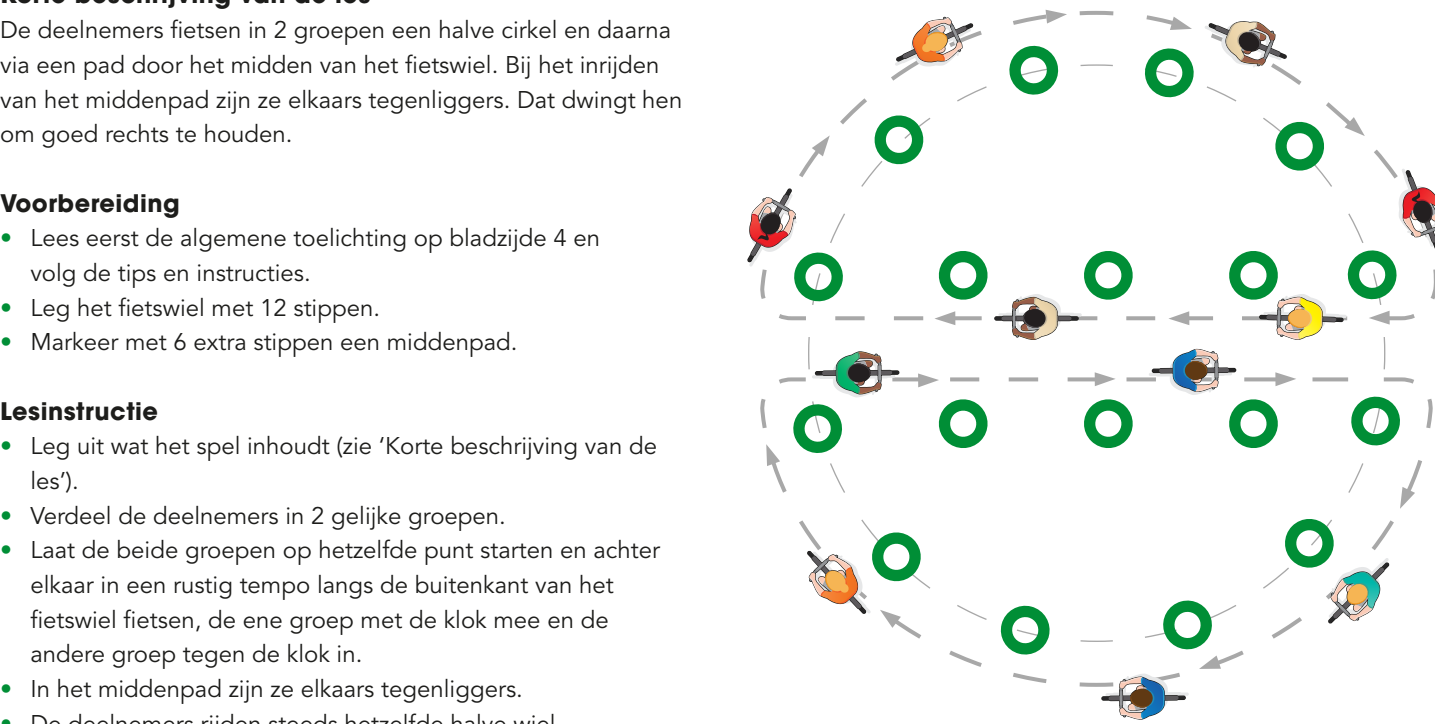
Leeftijd	Aantal deelnemers	Speelduur	Ruimte	Begeleiders
7+	6-12	5-10 minuten	Per fietswiel minimaal 10 x 10 m.	1-2

Korte beschrijving van de les
De deelnemers fietsen in 2 groepen een halve cirkel en daarna via een pad door het midden van het fietswiel. Bij het inrijden van het middenpad zijn ze elkaars tegenliggers. Dat dwingt hen om goed rechts te houden.

- Voorbereiding**
- Lees eerst de algemene toelichting op bladzijde 4 en volg de tips en instructies.
 - Leg het fietswiel met 12 stippen.
 - Markeer met 6 extra stippen een middenpad.

- Lesinstructie**
- Leg uit wat het spel inhoudt (zie 'Korte beschrijving van de les').
 - Verdeel de deelnemers in 2 gelijke groepen.
 - Laat de beide groepen op hetzelfde punt starten en achter elkaar in een rustig tempo langs de buitenkant van het fietswiel fietsen, de ene groep met de klok mee en de andere groep tegen de klok in.
 - In het middenpad zijn ze elkaars tegenliggers.
 - De deelnemers rijden steeds hetzelfde halve wiel.
 - Laat bij veel deelnemers enkele deelnemers naast het fietswiel wachten en wissel steeds een deelnemer.

- Spelvariatie**
- Laat tegenliggers elkaar een high-five geven.
 - Laat een deelnemer een voorwerp doorgeven aan een tegenligger. Ontvangers geven het voorwerp steeds opnieuw door aan een tegenligger.
 - Een voet aan de grond zetten tijdens het fietsen is 'af'.



Leerdoelen

- Ik kan in een groep fietsen.
- Ik kan afstanden inschatten.
- Ik kan anderen op een veilige manier passeren.

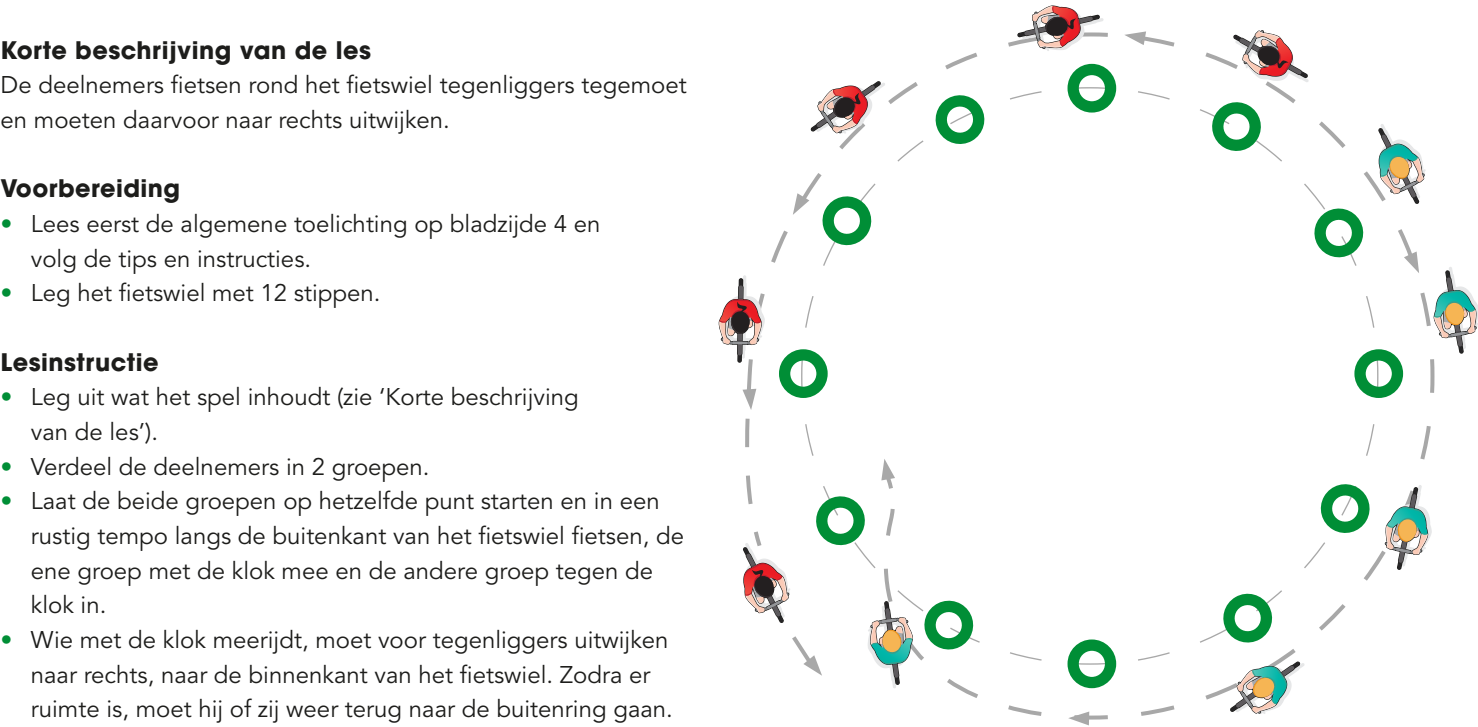
Leeftijd	Aantal deelnemers	Speelduur	Ruimte	Begeleiders
7+	5-12	5-10 minuten	Per fietswiel minimaal 10 x 10 m.	1-2

Korte beschrijving van de les
De deelnemers fietsen rond het fietswiel tegenliggers tegemoet en moeten daarvoor naar rechts uitwijken.

- Vorbereiding**
- Lees eerst de algemene toelichting op bladzijde 4 en volg de tips en instructies.
 - Leg het fietswiel met 12 stippen.

- Lesinstructie**
- Leg uit wat het spel inhoudt (zie 'Korte beschrijving van de les').
 - Verdeel de deelnemers in 2 groepen.
 - Laat de beide groepen op hetzelfde punt starten en in een rustig tempo langs de buitenkant van het fietswiel fietsen, de ene groep met de klok mee en de andere groep tegen de klok in.
 - Wie met de klok meerijdt, moet voor tegenliggers uitwijken naar rechts, naar de binnenkant van het fietswiel. Zodra er ruimte is, moet hij of zij weer terug naar de buitenring gaan.
 - Laat bij veel deelnemers enkele deelnemers naast het fietswiel wachten en wissel steeds 1 deelnemer.

- Spelvariatie**
- Laat tegenliggers elkaar een high-five geven.
 - Laat een deelnemer een voorwerp doorgeven aan een tegenligger. Ontvangers geven het voorwerp steeds opnieuw door aan een tegenligger.
 - Een voet aan de grond zetten tijdens het fietsen is 'af'.



Leerdoelen

- Ik kan in een groep fietsen.
- Ik kan soepele stuurbewegingen maken met de fiets.

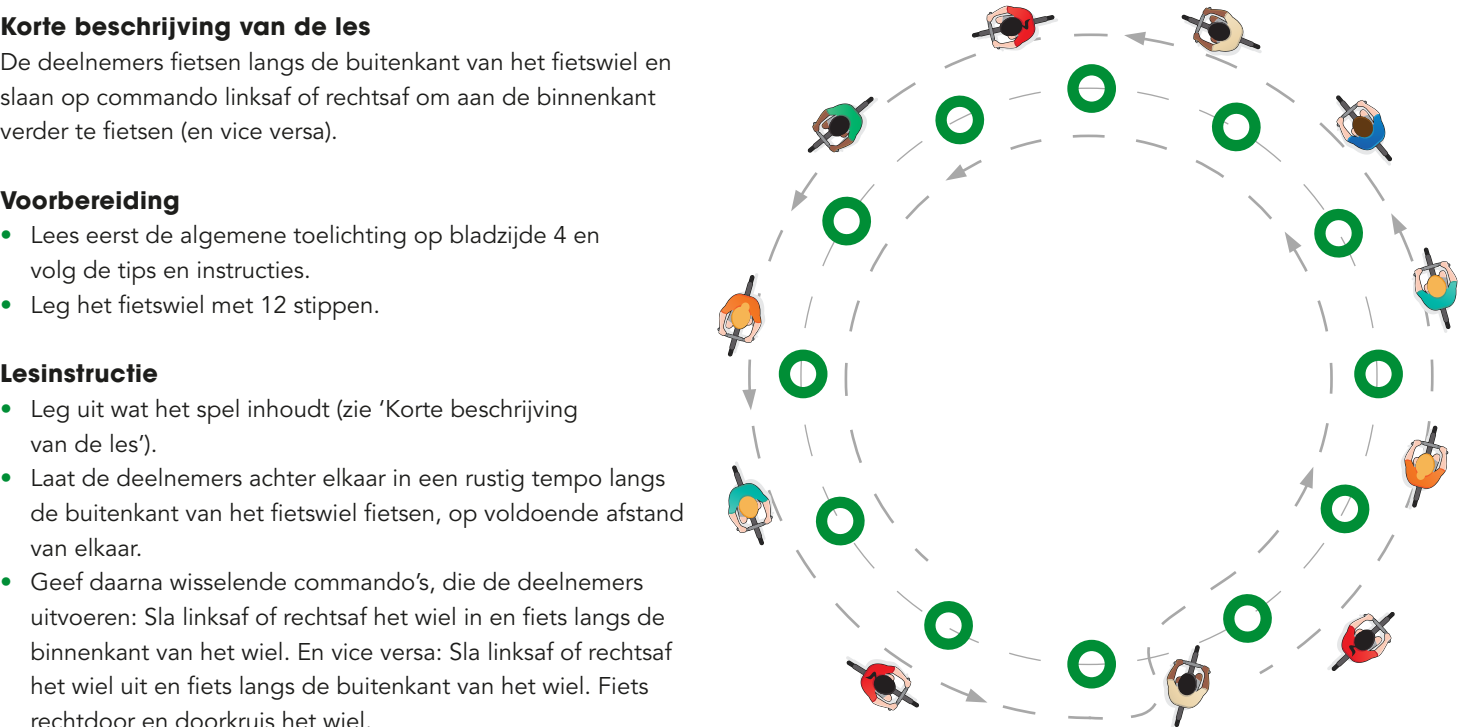
Leeftijd	Aantal deelnemers	Speelduur	Ruimte	Begeleiders
8+	5-12	5-10 minuten	Per fietswiel minimaal 10 x 10 m.	1-2

Korte beschrijving van de les
De deelnemers fietsen langs de buitenkant van het fietswiel en slaan op commando linksaf of rechtsaf om aan de binnenkant verder te fietsen (en vice versa).

- Vorbereiding**
- Lees eerst de algemene toelichting op bladzijde 4 en volg de tips en instructies.
 - Leg het fietswiel met 12 stippen.

- Lesinstructie**
- Leg uit wat het spel inhoudt (zie 'Korte beschrijving van de les').
 - Laat de deelnemers achter elkaar in een rustig tempo langs de buitenkant van het fietswiel fietsen, op voldoende afstand van elkaar.
 - Geef daarna wisselende commando's, die de deelnemers uitvoeren: Sla linksaf of rechtsaf het wiel in en fiets langs de binnenkant van het wiel. En vice versa: Sla linksaf of rechtsaf het wiel uit en fiets langs de buitenkant van het wiel. Fiets rechtdoor en doorkruis het wiel.

- Spelvariatie**
- Voeg naar eigen inzicht opdrachten toe, zoals afstappen of naast de fiets lopen, stoppen en keren.
 - Roep de commando's door elkaar en doe dat eventueel steeds iets sneller.



Leerdoelen

- Ik kan in een groep fietsen.
- Ik kan mijn fiets in balans houden, ook als ik maar één hand aan het stuur heb of op de pedalen sta.
- Ik kan soepele stuurbewegingen maken met de fiets.

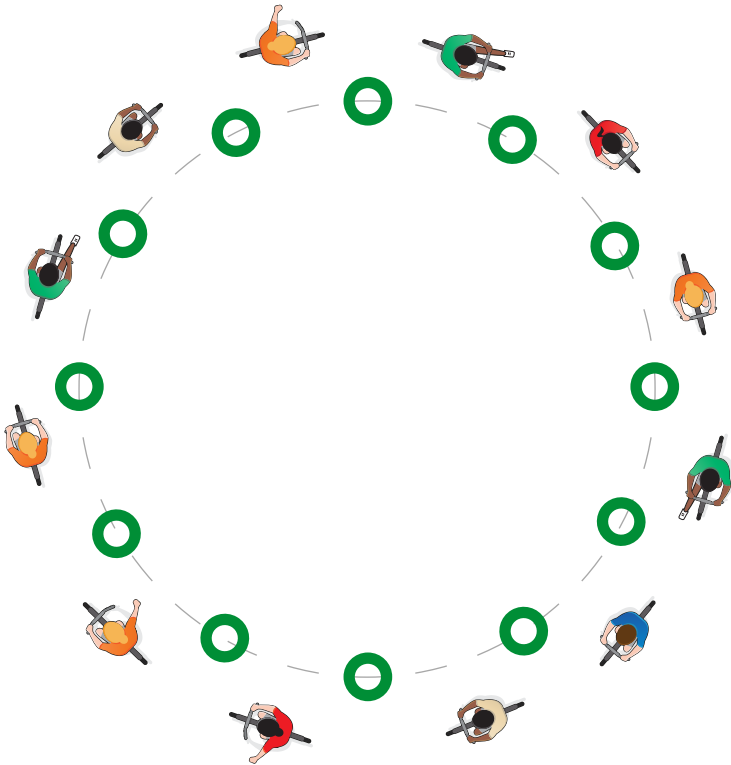
Leeftijd	Aantal deelnemers	Speelduur	Ruimte	Begeleiders
8+	5-12	5-10 minuten	Per fietswiel minimaal 10 x 10 m.	1-2

Korte beschrijving van de les
De deelnemers fietsen achter elkaar langs de buitenkant van het fietswiel. Op commando maken ze ‘gekke’ bewegingen, zoals een hand of voet uitsteken.

- Vorbereitung
- Lees eerst de algemene toelichting op bladzijde 4 en volg de tips en instructies.
 - Leg het fietswiel met 12 stippen.

- Lesinstructie
- Leg uit wat het spel inhoudt (zie ‘Korte beschrijving van de les’).
 - Laat de deelnemers achter elkaar in een rustig tempo langs de buitenkant van het wiel fietsen, op voldoende afstand van elkaar.
 - Geef daarna wisselende commando’s, die de deelnemers uitvoeren: Steek je hand omhoog; Ga staan; Steek je hand uit; Steek je voet uit.

- Spelvariatie
- Geef een letter of cijfer als commando voor een beweging met de fiets. Bijvoorbeeld: 1 = linkerhand uitsteken; 2 = rechterhand uitsteken; 3 = gaan staan.
 - Voeg nieuwe commando’s toe, hoe gekker, hoe mooier en leerzamer.
 - Roep de commando’s door elkaar en doe dat eventueel steeds iets sneller.



Leerdoelen

- Ik kan in een groep fietsen.
- Ik kan in een drukke omgeving of bij weinig beweegruimte fietsen.

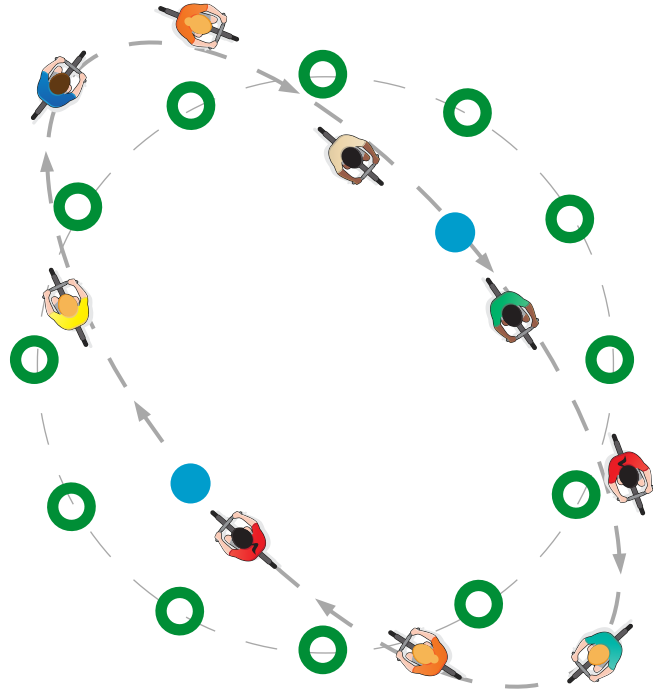
Leeftijd	Aantal deelnemers	Speelduur	Ruimte	Begeleiders
8+	5-12	5-10 minuten	Per fietswiel minimaal 10 x 10 m.	1-2

Korte beschrijving van de les
De deelnemers rijden over piepbeestjes die in het fietswiel zijn neergelegd. Een hoorbare piep betekent een geslaagde actie.

- Vorbereitung
- Lees eerst de algemene toelichting op bladzijde 4 en volg de tips en instructies.
 - Leg het fietswiel met 12 stippen.
 - Zorg voor 2 kunststof piepbeestjes, van redelijke afmeting en goede kwaliteit.

- Lesinstructie
- Leg uit wat het spel inhoudt (zie ‘Korte beschrijving van de les’).
 - Leg in het fietswiel eerst 1 piepbeestje neer (zie de afbeelding voor de positie).
 - Laat de deelnemers in een rustig tempo achter elkaar door het Fietswiel fietsen, waarbij ze zowel met het voorwiel als het achterwiel over het piepbeestje rijden. .
 - Leg als dit goed gaat nog een tweede piepbeestje neer (zie de afbeelding voor de positie).

- Spelvariatie
- Tel en turf welke deelnemer de meeste piepjes maakt.
 - Deelnemers die elkaar raken zijn beiden ‘af’.
 - Voet aan de grond tijdens het fietsen is ‘af’.



Leerdoelen

- Ik kan in een groep fietsen.
- Ik kan mijn fiets in balans houden.
- Ik kan soepele stuurbewegingen maken met de fiets.

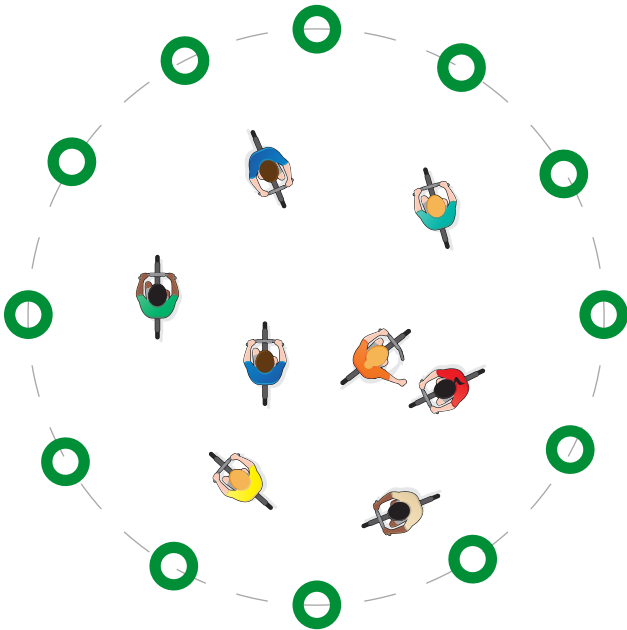
Leeftijd	Aantal deelnemers	Speelduur	Ruimte	Begeleiders
10+	5-12	5-10 minuten	Per fietswiel minimaal 10 x 10 m.	1-2

Korte beschrijving van de les

De deelnemers spelen tikkertje, terwijl ze langs de binnenkant van het fietswiel fietsen. Wie buiten het fietswiel komt of een voet aan de grond zet, valt af. De deelnemer die als laatste overblijft is de winnaar.

- Vorbereitung
- Lees eerst de algemene toelichting op bladzijde 4 en volg de tips en instructies.
 - Leg het fietswiel met 12 stippen.

- Lesinstructie
- Leg uit wat het spel inhoudt (zie 'Korte beschrijving van de les').
 - Stel een aantal deelnemers op binnen het fietswiel. Zorg ervoor dat er maar net voldoende ruimte is om allemaal te kunnen fietsen.
 - De deelnemers fietsen door elkaar heen binnenin het wiel.
 - Wijs 1 deelnemer aan als degene die de anderen 'af' moet tikken.
 - Deelnemers die buiten het fietswiel komen en/of een voet aan de grond zetten zijn 'af'.
 - Let op: dat geldt ook voor degene die anderen af moet tikken! Deze wijst in dat geval een ander als 'aftikker' aan.



Leerdoelen

- Ik kan in een groep fietsen.
- Ik kan in een drukke omgeving of bij weinig beweegruimte fietsen.
- Ik kan mijn fiets in balans houden.
- Ik kan soepele stuurbewegingen maken met de fiets.

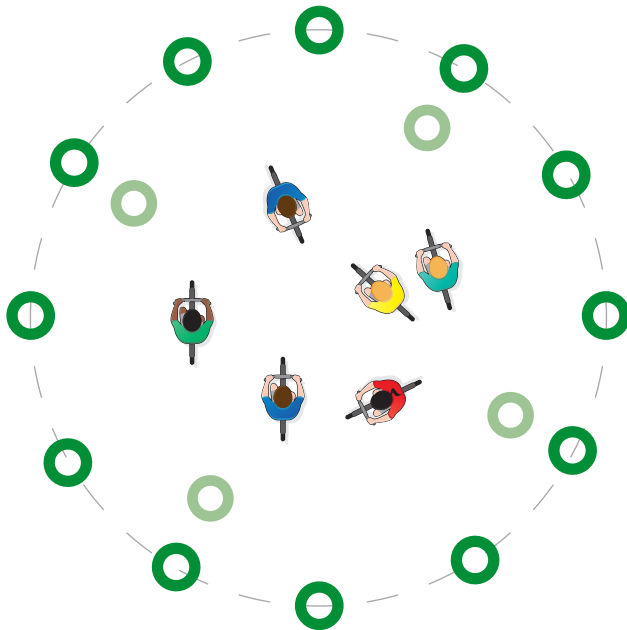
Leeftijd	Aantal deelnemers	Speelduur	Ruimte	Begeleiders
10+	5-12	5-10 minuten	Per fietswiel minimaal 10 x 10 m.	1-2

Korte beschrijving van de les

De deelnemers fietsen langs de binnenkant van het fietswiel. Ook als de stippen steeds iets verder naar binnen worden verschoven en de cirkel dus kleiner wordt. Daardoor wordt het dringen in het fietswiel! Wie buiten het fietswiel komt of een voet aan de grond zet, valt af. De deelnemer die als laatste overblijft is de winnaar.

- Vorbereitung
- Lees eerst de algemene toelichting op bladzijde 4 en volg de tips en instructies.
 - Leg het fietswiel met 12 stippen.

- Lesinstructie
- Leg uit wat het spel inhoudt (zie 'Korte beschrijving van de les').
 - Stel een aantal deelnemers op binnen het fietswiel. Zorg ervoor dat de ruimte ruim voldoende is om allemaal te kunnen fietsen.
 - De deelnemers fietsen door elkaar heen binnenin het wiel.
 - Schuif vervolgens 4 van de stippen steeds iets verder naar binnen, terwijl de deelnemers binnen dat vierkant moeten blijven fietsen.
 - Deelnemers die buiten het fietswiel komen en/of een voet aan de grond zetten zijn 'af'.
 - Door slechts 4 stippen naar binnen te schuiven blijft de rest van de stippen op hun plaats liggen. Wanneer de verschoven stippen weer teruggelegd worden, is de cirkel weer intact.



13. Volg de stippen

Fietswielspel



Leerdoelen

- Ik kan in een groep fietsen.
- Ik kan mijn fiets in balans houden.

Leeftijd	Aantal deelnemers	Speelduur	Ruimte	Begeleiders
8+	2-6	5-10 minuten	Per fietswiel minimaal 10 x 10 m.	1-2

Korte beschrijving van de les

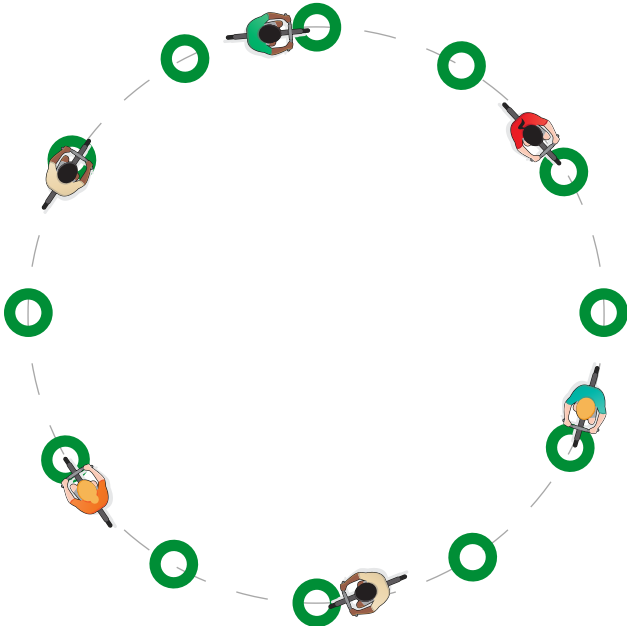
De deelnemers fietsen over de stippen van het fietswiel. Wie met zijn voorwiel naast een stip komt, valt af. De deelnemer die als laatste overblijft, is de winnaar.

Voorbereiding

- Lees eerst de algemene toelichting op bladzijde 4 en volg de tips en instructies.
- Leg het fietswiel met 12 stippen.

Lesinstructie

- Leg uit wat het spel inhoudt (zie 'Korte beschrijving van de les').
- Verdeel 2 tot 6 deelnemers gelijkmatig over de stippen van het fietswiel.
- Na het startsignaal beginnen de fietsers tegelijk met fietsen. Ze rijden daarbij over de stippen.
- Wie met zijn voorwiel naast een stip komt of zijn voet aan de grond zet is 'af'.
- De deelnemer die als laatste overblijft is de winnaar.



14. Omkijken

Fietswielspel



Leerdoelen

- Ik kan in een groep fietsen.
- Ik kan op de juiste manier omkijken.
- Ik kan op een veilige manier links en rechts invoegen in een groep fietsers (ritsen).

Leeftijd	Aantal deelnemers	Speelduur	Ruimte	Begeleiders
8+	2-6	5-10 minuten	Per fietswiel minimaal 10 x 10 m.	1-2

Korte beschrijving van de les

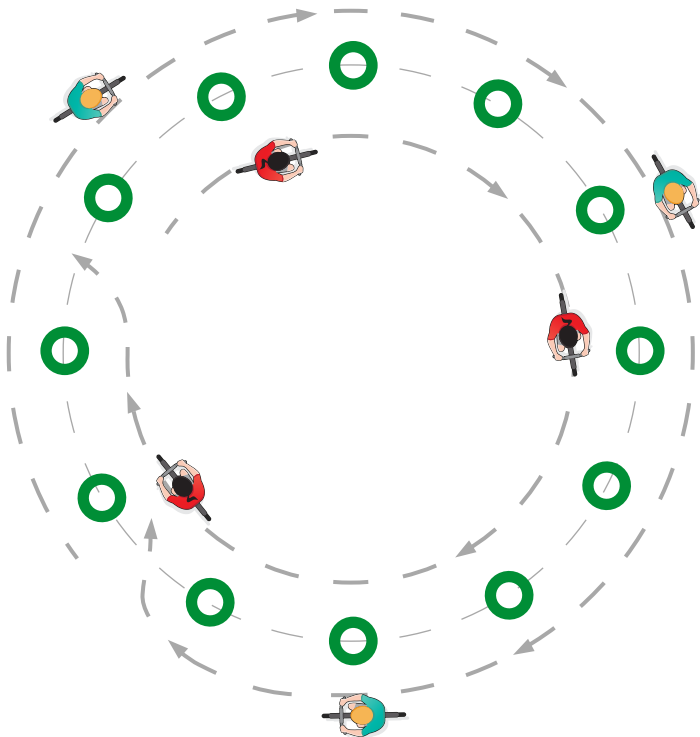
De deelnemers fietsen rond het fietswiel, waarbij ze wisselen langs de binnenkant en langs de buitenkant van het fietswiel.

Voorbereiding

- Lees eerst de algemene toelichting op bladzijde 4 en volg de tips en instructies.
- Leg het fietswiel met 12 stippen.

Lesinstructie

- Leg uit wat het spel inhoudt (zie 'Korte beschrijving van de les').
- Besteed kort aandacht aan goed omkijken. De meeste mensen doen dat door over hun schouder te kijken. Daarbij bewegen de schouders en het stuur, waardoor er onnodig geslingerd wordt. Door langs de bovenarm te draaien, hoeft de nek niet zo veel gedraaid te worden en wordt er minder geslingerd.
- Verdeel de deelnemers in 2 groepen.
- Laat groep 1 in een rustig tempo achter elkaar langs de binnenkant van het fietswiel fietsen; groep 2 rijdt in dezelfde richting langs de buitenkant van het fietswiel.
- Vervolgens wisselen de deelnemers in willekeurige volgorde van zijde, waardoor zij aan de andere zijde van het fietswiel komen te fietsen. Zij voegen in bij de fietsers die aan deze zijde fietsen.
- Belangrijk is dat een deelnemer voor het invoegen goed (en op de goede manier, dus langs de bovenarm) omkijkt of er ruimte is en andere deelnemers niet hindert.
- Doe deze oefening in beide rijrichtingen, met de klok mee en tegen de klok in.



Spelvariantie

- Start slechts met 2 deelnemers tegelijkertijd en kijk in hoeverre men de oefening aankan. Voer daarna eventueel het aantal deelnemers op.

15. Slakkenrace

Fietswielspel



Leerdoelen

- Ik kan in een groep fietsen.
- Ik kan mijn fiets in balans houden.

Leeftijd	Aantal deelnemers	Speelduur	Ruimte	Begeleiders
8+	2-6	5-10 minuten	Een rijbaan van ongeveer 4 meter lang.	1-2

Korte beschrijving van de les

De deelnemers fietsen in dit spel niet in een fietswiel, maar tussen een startlijn en een finishlijn. Daarbij gaat het er om wie als laatste de finishlijn passeert, en dus het langzaamst heeft gefietst.

Dit spel leent zich er uitstekend voor om te worden gespeeld als extra spel naast een fietswielspel.

Vorbereiding

- Lees eerst de algemene toelichting op bladzijde 4 en volg de tips en instructies.
- Leg met 4-12 stippen een start- en finishlijn met een onderlinge afstand van ongeveer 4 meter.

Lesinstructie

- Leg uit wat het spel inhoudt (zie 'Korte beschrijving van de les').
- Stel bij de startlijn 2 tot 6 deelnemers op.
- Bij het startsignaal moeten de deelnemers direct beginnen met naar de overzijde (finishlijn) te fietsen.
- De deelnemer die als laatste de finishlijn passeert, en dus het langzaamst heeft gefietst, is de winnaar.
- Niet direct na het startsignaal starten, voet aan de grond tijdens het fietsen, stilstaan of in tegengestelde richting fietsen is 'af'.

