

FIETSVAARDIGHEIDSSPELLETJES IN CORONATIJDEN (9-12 JAAR)

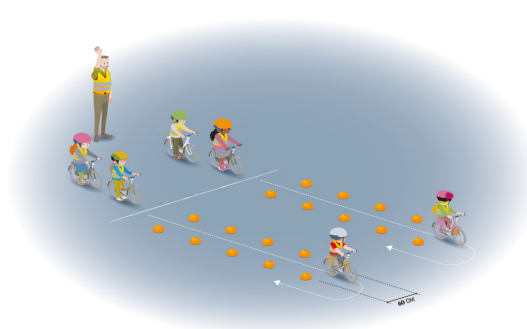
'Blijf in uw kot' is de hoofdregel in deze coronatijden, maar 'blijf bewegen' is minstens even belangrijk. Ga je samen met je kind(eren) een fietstochtje maken (niet te ver van huis), dan kan je van de gelegenheid gebruik maken om wat fietsvaardigheidsspelletjes te integreren. Op een parkeerplaats, een pleintje, een speelplaats of een andere open ruimte. De VSV heeft enkele leuke spelletjes verzameld om van jouw kind een (nog) vaardigere fietser te maken. Deze activiteiten trainen vaardigheden die kinderen onder de knie moeten krijgen tussen 9 en 12 jaar.

Handje kantje

Materiaal: stoepkrijt.

Organisatie: teken een startstreep en twee rechte lijnen met ongeveer 60cm plaats tussen.

Spel: je kind vertrekt op jouw startsignaal en fietst tussen de twee lijnen. Op je tweede signaal kijkt hij achterom zonder buiten de lijnen te fietsen en steek jij een hand in de lucht. Bij de linkerhand slaat je kind op het einde van de lijn linksaf, bij de rechterhand slaat hij rechtsaf.



Slangen

Spel: je fietst op straat, op een speelplein, in de tuin,... en je kind fietst in een slang achter jou. Je neemt zo veel mogelijk bochten en fietst rond zo veel mogelijk hindernissen: rond een speeltuig, rond de banken of tafels, rond de bomen of struiken, enzovoort. Zijn er geen hindernissen, dan creëer je er zelf met stoepkrijt of voorwerpen. Je kind volgt. Je kan ook eens wisselen en je kind op kop laten rijden.

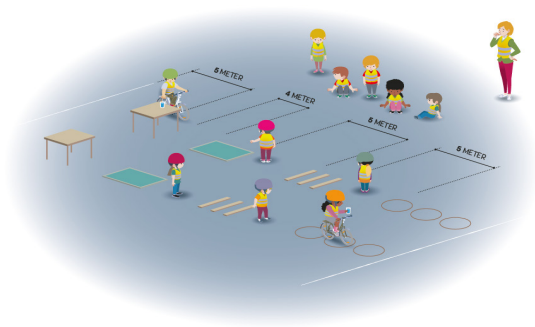
Knuffeldrager

Materiaal: een klein knuffelbeertje.

Spel: jullie fietsen kriskras door elkaar in de tuin of op straat. Geef de knuffel willekeurig aan elkaar door zonder hem te laten vallen.

Als jullie op fietstocht gaan, kan je ook af en toe de knuffelbeer doorgeven (in een rustige straat).





Watterace

Materiaal: een beker water, materialen waar je kan over fietsen (borstelstelen, deurmatten, een stapel oude handdoeken, de tuinslang, oude kussens, een zeil dat een aantal keer dubbel geplooid is, wat je nog kan vinden in het tuinhuis of de garage, ...)

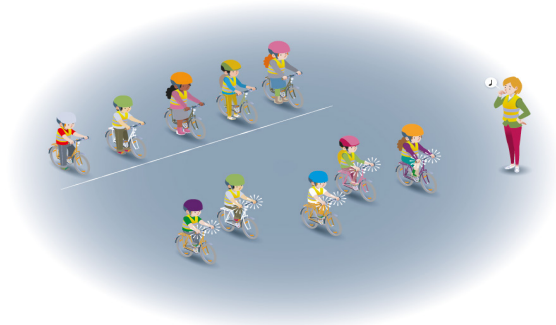
Organisatie: teken een startstreep en leg daar achter een parcours uit met de materialen (met telkens ongeveer 5 meter afstand tussen).

Spel: je kind staat aan de startstreep met zijn fiets en een beker water. Op jouw signaal mag hij vertrekken en fietst met de beker water in zijn hand over de materialen die op het parcours liggen. Nadien doe jij hetzelfde. Wie op het einde nog het meeste water in zijn beker heeft, wint.

Luchtballon

Materiaal: ballon.

Spel: jij en je kind(eren) fietsen door elkaar. Je gooit een ballon omhoog. De ballon mag de grond niet raken. Je moet dus goed oogcontact maken met elkaar zodat je weet wanneer de ballon terug naar jou komt.



Noodstop

Materiaal: stoepkrijt.

Organisatie: teken een startstreep.

Spel: ga naast elkaar staan achter de startstreep. Op een signaal fietsen jullie naar de overkant. Bij een tweede signaal moeten jullie zo snel mogelijk tot stilstand komen. Je moet daarvoor je beide remmen gebruiken. Diegene die nog het verst is doorgereden, is verloren.

Veel fietsplezier. Geniet van deze tijd met je kind(eren) en blijf gezond!