

# WANNEER KAN MIJN KIND LOOPFIETSEN?

## Lore, mama van Mathis (2):

"Mathis heeft voor zijn verjaardag een loopfiets gekregen. Is hij al oud genoeg om daar mee te rijden? Vanaf welke leeftijd moeten we overschakelen naar een fiets met trappers?"

### Wat zegt de VSV?

Kinderen kunnen vanaf 2 jaar het best leren fietsen op een loopfiets, omdat ze zo hun evenwicht trainen. Een fiets met steunwielletjes geeft verkeerde informatie aan ons evenwichtssysteem en het wordt daardoor eerder tegengewerkt dan gestimuleerd. Je kind is klaar voor een fiets met trappers wanneer het met de loopfiets voldoende snelheid kan halen en de benen voor een langere afstand in de lucht durft zwaaien. Een kind dat op jonge leeftijd leerde loopfietsen, is vaak klaar voor een fiets met trappers als het tussen de 3 en 4 jaar oud is. Laat ook daarna je kind met de loopfiets spelen. Het blijft een waardevolle evenwichtstraining en het is nog plezierig ook.

### Hoe pakken andere ouders het aan?

#### Freya, mama van twee:

"Wij hadden een loopfiets op onze geboortelijst staan. De oudste, Floor, leerde loopfietsen in de eerste kleuterklas, omdat er loopfietsen op de speelplaats waren. Toen we zagen hoe vlot zij daarmee kon rijden, hebben we voor haar een fiets met trappers gekocht. Op 3,5-jarige leeftijd zijn we daarmee begonnen oefenen en vrijwel meteen daarna kon ze fietsen. Onze Tuur (2) kan nu thuis ook al vlot overweg met de loopfiets. Ik denk dat we binnenkort met hem ook al gaan oefenen met de 'grote fiets'."

### Praktische tips:

- Kleuters kunnen hun evenwicht het best trainen op een loopfiets met twee wielen, niet op een stabiele loopfietsvariant met drie of vier wielen.
- Het meest geschikte materiaal van de fiets hangt af van je persoonlijke voorkeur. Hout is duurzaam en vrij licht. Aluminium is licht, sterk en roest niet. Metaal is zeer sterk en gaat dus lang mee, maar het frame is zwaarder en kan gaan roesten bij beschadiging. Kunststof ten slotte is superlicht en toch erg sterk.
- Let erop dat je het zadel makkelijk in de hoogte kan verstellen. Zorg ervoor dat je kind altijd met beide voeten plat aan de grond kan.
- Koop de kinderfiets zeker niet te groot. Ouders hebben de neiging om een kinderfiets 'op de groei' te kopen, maar dat heeft een negatief effect op de fietsvaardigheid van het kind. Het verliest zo zijn zelfvertrouwen en de techniek die het opgebouwd heeft.
- Lukt de fiets met trappers nog niet zo goed, laat je kind dan opnieuw op de loopfiets oefenen. Haal er geen zijwielletjes bij, want dan zal het het evenwicht terug afleren.