

FietsFit oefeningen

Lessenreeks

Voorwoord

Een groeiend aantal ouderen zit regelmatig op de fiets. Dat is goed voor zowel je conditie als je hersenen. Als je samen gaat fietsen ontmoet je (nieuwe) mensen en heb je (fiets)plezier met elkaar. Er zit echter ook een keerzijde aan. Het aantal, vaak ernstige, fietsongevallen neemt toe en als je als oudere valt zijn de gevolgen meestal groot. Ook al ben je een ervaren fietser, door het ouder worden ben je kwetsbaarder in het verkeer.

Door te werken aan je gezondheid en fitheid kan je de kans vergroten dat je soepel en sterk blijft fietsen. Met de FietsFit oefeningen van Doortrappen bijvoorbeeld. Deze FietsFit oefeningen zijn gericht op plezier, verbinding en sociale fitheid, zodat je langer veiliger kan blijven fietsen.

Voor bij de FietsFit oefeningen is ook een lessenreeks samengesteld die door de (beweeg) professional in reguliere beweeglessen voor ouderen kan worden gebruikt. Deze lessenreeks geeft een beknopte beschrijving van ideeën voor de toepassing van de FietsFit oefeningen. Het is bedoeld als inspiratie bij de FietsFit oefeningen en kan op verschillende manieren worden aangepast aan de omstandigheden bijvoorbeeld in verschillende soorten ruimtes en afhankelijk van het beschikbare materiaal.

De activiteiten beschreven in de lessenreeks zijn bedoeld voor de oudere, fietser, waarbij geen onderscheid wordt gemaakt naar leeftijdsgroepen. Het is aan de (beweeg)professional om in te schatten wat de moeilijkheidsgraad van de oefeningen wordt. Ook adviseert de (beweeg) professional de individuele deelnemer wat de belasting per oefening kan zijn. Uitgangspunt is immers dat iedereen mee kan doen, op zijn of haar eigen niveau!

Inhoudsopgave

- 1 Voorwoord
- 3 Inleiding
- 4 Coördinatie: trainen voor (meer) balans en om op- en af te stappen
- 5 Spierkracht bovenbeenspieren: trainen om te trappen
- 7 Lenigheid nek-schouder: trainen om nek te kunnen blijven draaien en om achterom te kijken
- 8 Reactiesnelheid: trainen om snel te reageren
- 10 Uithoudingsvermogen: trainen om conditie te verbeteren

Inleiding De FietsFit oefeningen zijn verdeeld in vijf categorieën: coördinatie, spierkracht, lenigheid, reactiesnelheid en conditie.

In deze lessenreeks, aanvullend op de FietsFit oefeningen, zijn per categorie vijf spelvormen uitgewerkt waarbij de kaarten met de FietsFit oefeningen en/of de veiligheidstekens worden gebruikt. De spelvormen zijn te gebruiken in één les of op te knippen in meerdere lesweken. Op de voorkant van de kaart staat de oefening en op de achterkant de uitleg over de uitvoering van de oefening, plus een aantal variaties daarop die kunnen worden uitgevoerd, bijvoorbeeld als de oefening makkelijk gaat.

De lessenreeks is geschikt om zowel binnen als buiten te geven, met uitzondering van de afsluiting die altijd buiten op een fietsparcours plaatsvindt. Op dit parcours wordt geoefend met de FietsFit oefeningen en met de verkeerssituaties zoals beschreven in het instructiepakket Samen Fietsen.

Coördinatie

Trainen voor (meer) balans en om op- en af te stappen



Inleiding variëteit. Geef iedereen een foambuis. Lopen door de zaal en op ritme tikken met de foambuis op de grond. Varieer door de foambuis links, rechts, verticaal en horizontaal te houden. Varieer met verschillende bewegingen, zoals kleine pasjes, grote stappen en zijwaarts lopen. Eindig in een kring. Ieder heeft de foambuis voor zich staan en houdt de foambuis met de rechterhand vast. Op teken laat iedereen eigen foambuis los en pakt de foambuis van de persoon die links naast diegene staat.

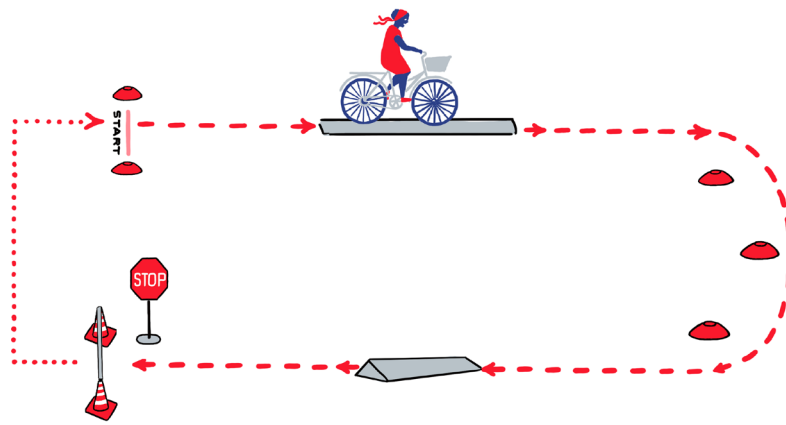
Spelvorm 1 Overloopvorm. Overlopen in tandempas van de ene kant van de ruimte naar de andere kant. **Kaart 1** van de FietsFit oefeningen. Varieer met verschillende beweegvormen zoals kleine pasjes, grote passen, hakken billen, op de tenen lopen en knieheffen.

Spelvorm 2 Lijnenloop. Wandelen over de lijn in de zaal. Versnel als een teken wordt gegeven en passeer tegenliggers.

Spelvorm 3 Lijnenloop met foambuis. De foambuis als een stuur vasthouden en over de lijnen lopen. Varieer met verschillende bewegingen zoals bij spelvorm 1.

Spelvorm 4 Parcours met oefenen op- en afstappen. **Kaart 2** van de FietsFit oefeningen. Beginnen met de buis op de grond en oefenen met op- en afstappen. Maak verschillende oefenplekken waarbij de buis op verschillende hoogtes ligt.

Afsluiting Fietsparcours buiten: oefenen op- en afstappen, fietsen over een smal wegdek en versnellen met een (nood)stop. Zie kaart met uitwerking parcours.



Materiaal voor binnen

Foambuizen, Lijnen in de zaal

Materiaal voor buiten (= fietsparcours)

Fietsen, Pionnen, Krijt voor tekenen van een versmalling op het wegdek

Spierkracht bovenbeenspieren

Trainen om te trappen



Inleiding Dribbelbal. Geef iedereen een bal. Dribbelen door de zaal. Op 1x fluitsignaal de bal vasthouden en de grond aantikken. Op 2x fluitsignaal de bal omhoog gooien, de grond aantikken en de bal opvangen. Eindig in een kring. De deelnemers zetten de benen in lichte spreidstand. Op teken buigt iedereen iets door de knieën en probeert de bal bij iemand anders tussen de benen door te rollen.

Spelvorm 1 Zet stoelen in een kring. Iedereen gaat voor de stoel staan met de achterkant van de benen tegen de zitting en kijkt recht vooruit. Doen alsof je gaat zitten en als je bijna zit kom je weer omhoog en ga je recht staan. Houd de armen recht voor je of voor meer balans zijwaarts.

Kaart 3 van de FietsFit oefeningen.

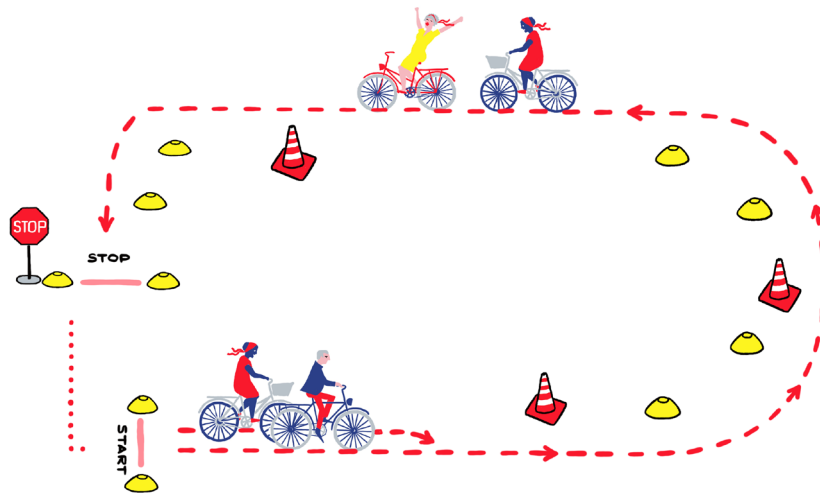
Spelvorm 2 Beweegsalade. Zitten in een kring. Eén persoon staat in het midden en stelt een vraag. Bijvoorbeeld: wie van jullie kan makkelijk op- en afstappen? Degenen die hier ja op antwoorden veranderen van stoel. De persoon die te laat is en geen stoel heeft, gaat in het midden staan en bedenkt de volgende vraag.

Spelvorm 3 Iedereen gaat op een matje liggen. De voeten worden stevig op de grond gezet met de knieën gericht naar het plafond. De billen van de grond tillen tot alleen de voeten, schouders en hoofd de grond nog raken. Proberen de heupen zoveel mogelijk omhoog te duwen en de bilspieren samen te knijpen op het hoogste punt. Dan rustig weer terug naar de beginpositie. Varieer met gestrekt rechter- of linkerbeen. **Kaart 4** van de FietsFit oefeningen.

Spelvorm 4 Loop in tweetallen naast elkaar. Op teken gaat de linker persoon achter de ander lopen. Inhouden en iets doorlopen. Wisselen van rol.

Loop in tweetallen naast elkaar en een ander tweetal er vlak achter. Op teken ritsen. Maak de groep steeds groter.

Afsluiting Fietsparcours buiten: oefenen ritsen. In tweetallen naast elkaar fietsen. Op een fluitsignaal achter elkaar gaan fietsen. De linker fietser gaat achter de rechter fietser rijden. Bij een volgend fluitsignaal weer naast elkaar gaan fietsen. Zie kaart met uitwerking parcours.



Materiaal voor binnen

Ballen, Fluit, Stoelen, Matjes

Materiaal voor buiten (= fietsparcours)

Fietsen, Pionnen, Fluit

Lenigheid nek-schouders

Trainen om nek te kunnen blijven draaien en om achterom te kijken



Inleiding Ritmiek. Lopen door de zaal op het ritme van de muziek. Stopt de muziek dan stil- staan of en bepaalde houding aannemen. Lopen door de ruimte en laat verschillende bewe- gingen maken om de schouders los te maken; draaien met de schouders naar voor of achter, schouders

optrekken of laten hangen. Eindig in een kring. Eén deelnemer heeft een bal met 2 handen vast en geeft de bal door naar de persoon aan rechterzijde, die ook weer met 2 handen vast de bal doorgeeft. Voeg meerdere ballen aan het spel toe. Varieer met op teken naar links of naar rechts doorgeven.

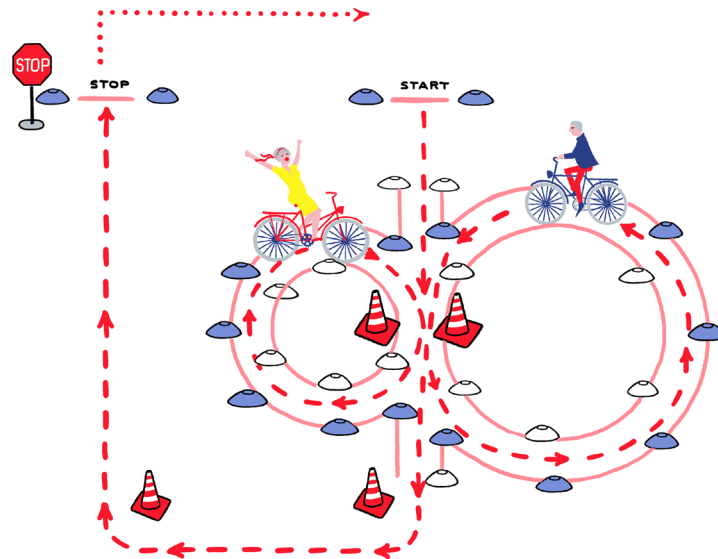
Spelvorm 1 Zet stoelen in een kring. Iedereen gaat goed rechtop op een stoel zitten. Houdt de wijsvinger tegen de kin. Trek de kin in terwijl de nek wordt langgemaakt. 3 seconden aanhouden en dan de kin zachtjes loslaten en weer terug naar de wijsvinger. **Kaart 5** van de FietsFit oefeningen.

Spelvorm 2 Spiegelen in tweetallen. In tweetallen tegenover elkaar gaan staan. Nummer 1 doet bewegingen met de nek of schouder en nummer 2 doet dit na. Wisselen van rol.

Spelvorm 3 Lopen door de zaal met foambuis als stuur. Op een fluitsignaal achteromkijken en doorlopen. **Kaart 6** van de FietsFit oefeningen.

Spelvorm 4 Tweetallen staan achter elkaar. De voorste van het tweetal heeft een foambuis als stuur vast en kijkt achterom hoeveel vingers de achterste opsteekt. Wisselen van rol.

Afsluiting Fietsparcours buiten: oefenen met een acht fietsen; linksom een rondje rijden, gevolgd door een rondje rechtsom. Op een fluitsignaal achteromkijken hoeveel vingers omhooggestoken worden door de begeleider. Zie kaart met uitwerking parcours.



Materiaal voor binnen

Muziek, Stoelen, Foambuizen

Materiaal voor buiten (= fietsparcours)

Fietsen, Pionnen, Fluit

Reactiesnelheid

Trainen om snel te reageren



Inleiding Pionnentik. In 1 minuut zoveel mogelijk pionnen aantikken. Herhaal dit nog een keer 1 minuut om het eigen aangetikte aantal pionnen te verbeteren. Eindig in een kring met 10 pionnen in het midden. Geef iedereen een bal. Proberen de pionnen om te mikken en de ballen in de kring te houden.

Spelvorm 1 Geef iedereen een bal. Laat hen lopen door de zaal en links, rechts, voor of naast zich stuiten. **Kaart 7** van de FietsFit oefeningen.

Spelvorm 2 Estafettevorm met bal. Maak verschillende groepjes. Ieder groepje gaat achter elkaar staan. De eerste van elke groep heeft een bal, dribbelt naar de overkant en weer terug en geeft de bal aan nummer twee. Die doet hetzelfde. Welke groep is als eerste klaar?

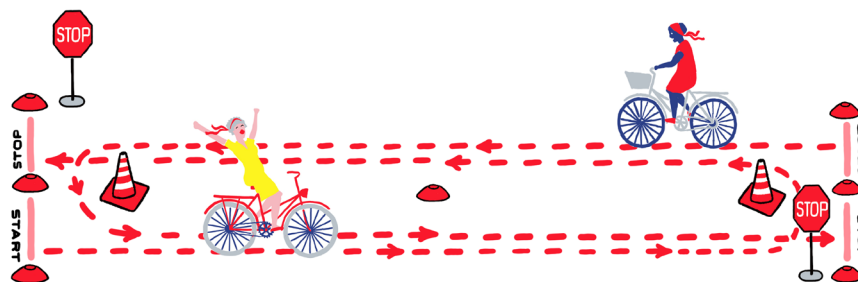
Spelvorm 3 In tweetallen de bal overgooien. Varieer met stuiten in het midden op de grond en met bovenhands of onderhands gooien. **Kaart 8** van de FietsFit oefeningen.

Spelvorm 4 Zet een parcours uit met verschillende baloefeningen.

Werk met tweetallen. Bijvoorbeeld:

1. De één gooit de bal tegen de muur en de ander vangt de bal weer op.
2. Leg een hoepel tussen een tweetal in. De bal moet via de hoepel stuiten.
3. De één laat een hoepel rollen en de ander probeert de bal erdoor te rollen of te gooien.
4. Zet een pion tussen het tweetal in. Probeer deze om de beurt om te werpen.

Afsluiting Fietsparcours buiten: tweetallen fietsen het parcours in tegengestelde richting en geven elkaar onderweg een 'high five'. Zie kaart met uitwerking parcours.



Materiaal voor binnen

Pionnen, Ballen, Hoepels

Materiaal voor buiten (= fietsparcours)

Fietsen, Pionnen

Uithoudingsvermogen

Trainen om conditie te verbeteren



Inleiding Rechthoekloop. Maak van 4 pionnen een groot rechthoek. Lopen op de korte zijde geeft 1 punt, lopen op de lange zijde geeft 2 punten en diagonaal lopen 3 punten. Iedereen loopt 1 minuut en telt het aantal punten. Herhaal dit nog een keer 1 minuut om het aantal eigen gelopen aantal punten te verbeteren.

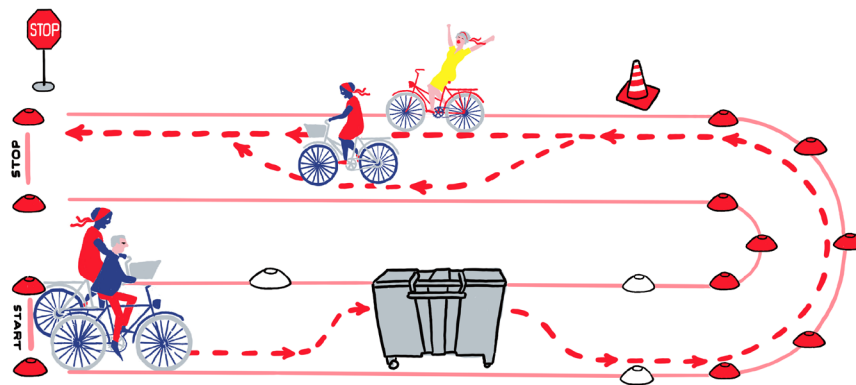
Spelvorm 1 Traplopen op een trap of op- en afstappen op een bank of stepsbankje. Zijwaarts of achterwaarts. Varieer met andere bewegingen. **Kaart 9** van de FietsFit oefeningen.

Spelvorm 2 Overloopvorm. Overlopen van de ene kant van de ruimte naar de andere kant met de knieën hoog, met grote stappen, lopen op de tenen of aantikken van de billen met de voet. Varieer met bewegingen en met het tempo.

Spelvorm 3 Maak een kring voor Jumping jacks. Begin met uitstappen van linker- of rechterbeen en de armen hoog. Gaat het uitstappen goed, dan springend uitvoeren. **Kaart 10** van de FietsFit oefeningen.

Spelvorm 4 Jump In Jump Out. Maak een kring en houd elkaars handen vast. Roep Jump In. Iedereen herhaalt dat en stapt tegelijkertijd naar binnen. Roep Jump Out. Iedereen herhaalt dat en stapt tegelijkertijd naar buiten. Varieer met in en out, en ook met left en right. Probeer het ook eens met de tegenovergestelde handeling. Dus roep Jump In, iedereen roept ook Jump In, maar doet Jump Out!

Afsluiting Fietsparcours buiten: oefenen met langs een obstakel fietsen en inhalen. Leren anticiperen op een verkeerssituatie door tijdig te ritsen vóór een obstakel. Tweetallen fietsen naast elkaar en gaan voor een obstakel achter elkaar fietsen. De linker fietser gaat achter de rechter fietser rijden. Zie kaart met uitwerking parcours.



Materiaal voor binnen

Pionnen, Bank of Stepsbankje

Materiaal voor buiten (= fietsparcours)

Fietsen, Obstakel, bijvoorbeeld een vuilnisbak

Colofon

Huis voor Beweging heeft in opdracht van het Ministerie van Infrastructuur en Waterstaat voor het programma Doortrappen de interventies FietsFit oefeningen en instructie Samen Fietsen ontwikkeld. Aan de totstandkoming hebben meegewerkt Gerard Teuben (illustrator) en Nico van Scherpenzeel (vormgeving).