



Rapport

# (Leren) fietsen gaat vanzelf, maar niet bij iedereen

Inzichten uit onderzoek en praktijk

# (Leren) fietsen gaat vanzelf, maar niet bij iedereen

Inzichten uit onderzoek en praktijk

---

Met steun van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS)

## Mulier Instituut

Nynke Popken

Dagmar Derikx

## Experts

Voor dit onderzoek hebben we experts op het gebied van leren fietsen gesproken. Wij danken hen voor hun bijdrage aan dit onderzoek.

- Annie Tiekstra, fietsdocent bij Samen Opfietsen
- Laurens Hitman, programmamanager actieve mobiliteit bij Sport Utrecht
- Meike Lansbergen, eigenaar van Groeifiets
- Jelmer Wolters, coördinator KNWU Campus
- Rutger Kussendragers, projectleider Fiets bij Huis voor de Sport Groningen
- Corina van Doodewaard, senior onderzoeker Bewegen en Inclusie bij Hogeschool Windesheim
- John van der Kamp, afdeling Bewegingswetenschappen VU Amsterdam

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het Mulier Instituut.

## © Mulier Instituut

Utrecht, 11 mei 2026

[www.mulierinstituut.nl](http://www.mulierinstituut.nl)

[info@mulierinstituut.nl](mailto:info@mulierinstituut.nl)

## Disclaimer

U mag delen uit deze publicatie overnemen op voorwaarde van bronvermelding:

Mulier Instituut, de titel van de publicatie en het jaar van uitgave.

Er gelden gebruiksvoorwaarden voor de foto's in deze publicatie. Neem foto's daarom niet over zonder toestemming van het Mulier Instituut.

# Inhoudsopgave

## (Leren) fietsen gaat vanzelf, maar niet bij iedereen

<b>1</b>	<b>Inleiding</b>	<b>4</b>
1.1	Achtergrond	4
1.2	Doel en aanpak	4
<b>2</b>	<b>Leren fietsen volgens de wetenschappelijke literatuur</b>	<b>5</b>
2.1	Eerder en sneller leren fietsen door een loopfiets	5
2.2	Andere factoren	5
<b>3</b>	<b>Leren fietsen volgens experts</b>	<b>6</b>
3.1	Belangrijkste aspecten bij leren fietsen	6
3.2	Leren fietsen op een loopfiets	7
3.3	Leren fietsen op een reguliere fiets	8
<b>4</b>	<b>Conclusies &amp; aanbevelingen</b>	<b>10</b>
4.1	Conclusies	10
4.2	Aanbevelingen	11
	<b>Bronnen</b>	<b>12</b>

# Inleiding

**Dit onderzoek gaat over hoe kinderen leren fietsen. In dit eerste hoofdstuk beschrijven we de achtergrond, het doel en de aanpak van het onderzoek.**

## 1.1 Achtergrond

### **Fietsen is een basisvaardigheid**

Fietsen is een belangrijke basisvaardigheid in de ontwikkeling van kinderen. Het draagt bij aan zowel de grove als de fijne motorische vaardigheden (Brantasari, 2020; Kavanagh et al., 2020). Bovendien is fietsen een laagdrempelige vorm van beweging, die vanaf jonge leeftijd onderdeel is van een actieve en gezonde leefstijl (Hulteen et al., 2018).

Door te leren fietsen vergroten kinderen ook hun zelfstandigheid. Ze kunnen bijvoorbeeld zelf naar school of naar vriendjes. Dit stimuleert hun autonomie (Silsonaari et al., 2022).

### **Jong leren fietsen als onderdeel van de Nederlandse cultuur**

Door een goede fietsinfrastructuur en sociale normen is fietsen sterk verankerd in de Nederlandse cultuur. Kinderen leren daarom in Nederland op jongere leeftijd fietsen dan in andere landen (Cordovil et al., 2022). Kinderen in Nederland leren fietsen als ze gemiddeld 4,2 jaar oud zijn. In de afgelopen zestig jaar is de leeftijd waarop kinderen in Nederland leren fietsen nagenoeg onveranderd. In veel andere landen leren kinderen op steeds jongere leeftijd fietsen (Cordovil et al., 2022).

Jong leren fietsen is belangrijk: door fietsvaardigheden zoals trappen, sturen en balanceren al vroeg te oefenen en te automatiseren, blijft er meer aandacht over voor het verkeer. Dit vergroot de veiligheid en zorgt ervoor dat kinderen optimaal profiteren van de voordelen van fietsen (Vlakveld, 2011).

## 1.2 Doel en aanpak

Het belang van (leren) fietsen is goed onderzocht, maar er ontbreekt wetenschappelijke kennis over hóé kinderen leren fietsen. Bovendien bestaan hier in Nederland geen officiële richtlijnen of adviezen voor.

In dit rapport gaan we in op de beschikbare wetenschappelijke literatuur over hoe kinderen leren fietsen. Ter aanvulling hebben we gesprekken gevoerd met zeven (praktijk)experts op dit gebied. We vroegen ze welke fietsvaardigheden nodig zijn en hoe kinderen deze kunnen oefenen.

Door de inzichten uit de literatuur en van (praktijk)experts te combineren, brengen we in kaart hoe kinderen leren fietsen. Dit helpt professionals, organisaties of instanties bij het geven van adviezen over leren fietsen.

# Leren fietsen volgens de wetenschappelijke literatuur

In dit hoofdstuk beschrijven we wat er vanuit wetenschappelijke literatuur bekend is over hoe kinderen leren fietsen.

## 2.1 Eerder en sneller leren fietsen door een loopfiets

Onderzoek over hoe kinderen die zich regulier ontwikkelen fietsvaardigheden aanleren, is beperkt. Het meeste onderzoek is gedaan naar leren fietsen op een loopfiets (Blommenstein & Van der Kamp, 2022; Mercê, Branco et al., 2022; Estevan et al., 2025; Shim et al., 2021; Mercê et al., 2024; Mercê, Cordovil et al., 2022; Navarro-Parón et al., 2024).

Daaruit blijkt dat kinderen die oefenen op een loopfiets, op een jongere leeftijd kunnen fietsen op een reguliere fiets<sup>1</sup> dan kinderen die oefenen op een fiets met zijwieltjes.

Niet alleen beginnen kinderen eerder met oefenen op een loopfiets, maar ze hebben ook minder oefentijd nodig voordat ze de overstap maken naar de reguliere fiets (Estevan et al., 2025; Shim et al., 2021; Mercê et al., 2024).

Dit komt doordat kinderen die oefenen op een loopfiets, betere balansvaardigheden ontwikkelen dan kinderen die oefenen op een fiets met zijwieltjes (Mercê, Cordovil et al., 2022; Navarro-Parón et al., 2024). Balans ontwikkelen is een belangrijke voorwaarde voor een kind de overstap naar een reguliere fiets kan maken.

## 2.2 Andere factoren

In verschillende individuele studies zijn andere factoren onderzocht die bijdragen aan de ontwikkeling van fietsvaardigheden. Zoals de mate van fysieke activiteit op jonge leeftijd (Mercê et al., 2021) en beenspierkracht (Zeuwts et al., 2015).

Deze studies beschrijven dat meer fysieke activiteit en beenspierkracht leiden tot betere fietsvaardigheden en eerder kunnen fietsen. Omdat deze bevindingen door slechts één studie worden onderbouwd, nemen wij deze niet mee in onze aanbevelingen.

<sup>1</sup> Met een reguliere fiets bedoelen we een tweewieler waarop je zelf trapt en zelf in evenwicht blijft, zonder hulpmiddelen zoals zijwieltjes.

# Leren fietsen volgens experts

In dit hoofdstuk beschrijven we wat de experts in onze interviews deelden over hoe kinderen leren fietsen.

## 3.1 Belangrijkste aspecten bij leren fietsen

### Loopfiets ook volgens experts effectiever

De experts die wij interviewden bevestigen wat uit eerdere onderzoeken blijkt. Ook zij geven aan dat kinderen sneller leren fietsen als zij oefenen op een loopfiets dan als ze oefenen op een fiets met zijwieltjes.

### Fasen bij het ontwikkelen van fietsvaardigheden

Volgens de experts bestaat leren fietsen uit twee fasen:

- leren fietsen op een loopfiets;
- leren fietsen op een reguliere fiets.

Deze fasen onderscheiden zich doordat de nadruk op verschillende fietsvaardigheden ligt. Op de loopfiets gaat het vooral om leren balanceren en sturen. Op de reguliere fiets staan opstappen en wegrijden, trappen en remmen centraal.

### Loopfiets



Balanceren

Sturen

### Reguliere fiets



Opstappen en wegrijden

Trappen

Remmen

### **Voldoende kansen essentieel bij leren fietsen**

De meeste kinderen hebben relatief weinig ondersteuning nodig bij het ontwikkelen van deze fietsvaardigheden, blijkt uit de gesprekken met de experts. Het is vooral belangrijk dat kinderen de mogelijkheid krijgen om spelenderwijs veel te oefenen.

Toch hebben sommige kinderen hier meer ondersteuning bij nodig. Bijvoorbeeld wanneer ze motorisch minder vaardig zijn of wanneer de ouders niet kunnen fietsen en hun kinderen daarom niet kunnen ondersteunen. Daarom geven we, op basis van de inzichten uit de interviews, bij elke fietsvaardigheid tips die kunnen helpen om deze goed te ontwikkelen.

## **3.2 Leren fietsen op een loopfiets**

### **Balanceren**

Leren balanceren gebeurt door spelenderwijs veel te oefenen op een loopfiets. Hoe vaker kinderen oefenen, hoe hoger hun snelheid op de loopfiets wordt. Hierdoor houden ze hun voeten steeds langer van de grond. Hoe langer kinderen hun voeten van de grond houden, hoe beter de balans.

Experts benoemen verschillende voorbeelden van manieren om balanceren te oefenen:

- kinderen door een (figuurlijke) plas laten rijden, waarbij ze hun voeten moeten optillen;
- 'de vloer is lava' spelen tijdens het loopfietsen;
- kinderen (onbewust) naar een punt in de verte laten kijken tijdens het loopfietsen.

Als een kind de balans nog niet voldoende heeft ontwikkeld, kan het moeilijk zijn om te zien wat de oorzaak hiervan is. Het kan helpen om balans in drie onderdelen te verdelen en per onderdeel de volgende aanwijzingen te geven:

- Kijken: het is belangrijk dat kinderen vooruit kijken. Geef kinderen een herkenbaar doel in de verte.
- Snelheid: het is belangrijk dat de snelheid hoog genoeg is.
- Houding: het is belangrijk dat kinderen licht voorovergebogen zitten en hun lichaam recht boven de fiets houden.

### **Sturen**

Om te kunnen balanceren moeten kinderen ook kunnen sturen. Deze twee vaardigheden ontwikkelen zich daardoor vaak tegelijkertijd. Experts geven de volgende tips zodat kinderen beter leren sturen:

- de instructie geven dat kinderen kijken in de richting waar ze naartoe willen: ze sturen dan vaak automatisch in die richting;
- oefenen in een slalomparcours of een parcours met bochten die steeds scherper worden: dit stimuleert kinderen om steeds meer te sturen.

Zodra kinderen op een loopfiets gedurende langere tijd met hun voeten van de grond kunnen fietsen en de goede houding, het juiste kijkgedrag en voldoende snelheid hebben, zijn ze klaar om de overstap naar een reguliere fiets te maken.

### 3.3 Leren fietsen op een reguliere fiets

#### Opstappen en wegrijden

Bij het opstappen en wegrijden ervaren kinderen vooral moeite met het overeind houden van de fiets. De volgende tips kunnen hierbij helpen:

- Gebruik een fiets op maat. Het kind moet met beide voeten plat op de grond kunnen staan als het op het zadel zit.
- Gebruik een lichtgewicht fiets. Dit is een fiets die is gemaakt met lichtere fietsonderdelen dan een reguliere fiets.
- Start met één trapper omhoog.
- Kijk ver vooruit en niet naar het stuur of de trappers.
- Geef kinderen een 'duwtje in de rug', zodat ze voldoende snelheid krijgen. Doe dit bij voorkeur tegen de bovenrug. Bouw de kracht en de duur van deze duw af, totdat ze uiteindelijk zelfstandig kunnen wegfietsen.

#### Trappen

Zodra kinderen kunnen lopen, beschikken zij over voldoende kracht in hun benen om te kunnen trappen. In het begin moeten kinderen nog leren aanvoelen wat het verschil is tussen vooruit en achteruit trappen. Extra ondersteuning kun je geven door:

- een kind te laten oefenen met de trapbeweging door een driewieler, skelter of speeltoestel met trappers te gebruiken;
- het achterwiel op te tillen, zodat het kind in stilstand kan oefenen met trappen;
- licht op het bovenbeen te duwen om te laten voelen wat er gebeurt als het kind kracht levert op de trapper.

#### Remmen

Twee experts observeren dat kinderen bij de overgang naar een reguliere fiets nog steeds remmen door hun voeten aan de grond te zetten wanneer ze een lage snelheid hebben, omdat ze dit zo geleerd hebben op een loopfiets. Wanneer de snelheid omhoog gaat, gaan ze de rem gebruiken.

Twee experts hebben geen expliciete voorkeur voor het type rem. De overige experts verschillen van mening over welk type rem het beste is om kinderen te leren remmen.

#### ● Terugtraprem

Twee experts geven de voorkeur aan een terugtraprem. Zij vinden het gebruik van handremmen namelijk onveilig bij jonge kinderen, omdat die nog niet voldoende kracht hebben om de handremmen helemaal in te knijpen en het verschil tussen de linker- en rechterrem nog niet weten. Volgens een van de experts is het is 'een klein

kunstje' om te leren remmen met de terugtraprem, wat de meeste kinderen binnen vijf minuten aanleren.

De volgende tips helpen volgens de experts bij het leren remmen:

- het achterwiel van de fiets optillen en kinderen laten voelen wat voor- en achteruit trappen doet;
- kinderen een parcours af laten leggen waarbij ze in een bepaald vak, voor een zebrapad of op commando moeten stoppen.

### ● **Handremmen**

Drie experts geven juist de voorkeur aan het gebruik van handremmen. Zij ervaren dat het voor kinderen logischer is om met hun benen te trappen en met hun handen te remmen. Daarnaast ervaren deze experts dat balanceren tijdens het gebruik van een terugtraprem moeilijker is en dat het voor kinderen onnatuurlijk voelt om achteruit te trappen tijdens een voorwaartse beweging.

Hierbij is relevant dat twee van deze experts met minder motorisch vaardige kinderen werken. Een van hen geeft aan dat kinderen die motorisch handiger zijn, wellicht beter met een terugtraprem kunnen remmen.

# Conclusies & aanbevelingen

In dit hoofdstuk beschrijven we de belangrijkste conclusies uit ons onderzoek. Vervolgens doen we enkele aanbevelingen voor partijen die betrokken zijn bij het leren fietsen van kinderen.

## 4.1 Conclusies

### Praktijkervaring vult wetenschappelijke kennis aan

Hoewel het belang van leren fietsen goed beschreven is in de literatuur, is er weinig wetenschappelijk onderzoek gedaan naar hoe kinderen het beste leren fietsen.

Praktijkervaringen bieden aanvullende inzichten in hoe kinderen fietsvaardigheden leren.

Beschikbare studies en praktijkervaring wijzen in dezelfde richting: oefenen met een loopfiets hangt samen met eerder en efficiënter zelfstandig leren fietsen dan bij oefenen met een reguliere fiets met zijwieltjes.

Experts vullen inzichten uit wetenschappelijke literatuur aan met praktische tips voor het leerproces. Zij benadrukken onder andere het belang van:

- veel en spelenderwijs oefenen;
- leren balanceren op een loopfiets;
- een fiets gebruiken die goed bij het kind past;
- eenvoudige instructies geven wanneer dat nodig is.

### Leren fietsen gaat meestal vanzelf, als kinderen voldoende kansen krijgen

Volgens de experts hebben de meeste kinderen weinig extra ondersteuning nodig om fietsvaardigheden te leren. Wanneer zij voldoende kansen krijgen om te oefenen, ontwikkelen veel kinderen deze grotendeels vanzelf.

Maar dit is niet voor alle kinderen vanzelfsprekend. Kinderen die motorisch minder vaardig zijn, weinig gestimuleerd worden om te fietsen of geen geschikte fiets hebben, leren vaak minder snel. Dit kan bijvoorbeeld het geval zijn wanneer er thuis onvoldoende middelen beschikbaar zijn om een fiets aan te schaffen. Of wanneer ouders zelf niet kunnen fietsen en hun kinderen daardoor minder kunnen begeleiden.

Experts benadrukken daarom dat niet zozeer de vaardigheden van het kind bepalend zijn voor het leerproces, maar vooral de kansen om te oefenen en de rol van ouders. Dit suggereert dat ondersteuning bij het leren fietsen zich niet enkel op de vaardigheden van het kind moet richten, maar ook op het creëren van voldoende kansen om te oefenen en het betrekken en motiveren van ouders.

### **Naar eenduidige adviezen over leren fietsen**

Voor kinderen die meer ondersteuning nodig hebben om te leren fietsen, kan een stappenplan helpen. Maar een wetenschappelijk onderbouwd stappenplan is er nog niet. Op basis van de gesprekken met experts hebben wij daarom in dit rapport een voorstel voor een stappenplan beschreven.

Hierin beschreven we hoe kinderen verschillende fietsvaardigheden stapsgewijs kunnen aanleren: balanceren en sturen op een loopfiets, gevolgd door zelfstandig opstappen en wegrijden, trappen en remmen op een reguliere fiets.

Partijen die zich bezighouden met leren fietsen bij kinderen, kunnen dit stappenplan gebruiken om eenduidige adviezen te verspreiden. Bijvoorbeeld over het gebruik van een loopfiets, het stimuleren van spelenderwijs oefenen en het inzetten van extra tips wanneer een kind meer ondersteuning nodig heeft.

## **4.2 Aanbevelingen**

Op basis van ons onderzoek doen we enkele aanbevelingen voor partijen die betrokkenen zijn bij het leren fietsen van kinderen.

### **Stimuleer oefenen op een loopfiets**

Stimuleer als school of kinderopvang het gebruik van een loopfiets bij het leren fietsen. Geef kinderen veel kansen om hier spelenderwijs mee te oefenen. Kinderen leren hierdoor goed balanceren. Wanneer kinderen voor langere tijd hun voeten van de grond kunnen houden, zijn ze klaar voor de overstap naar een reguliere fiets.

### **Richt ondersteuning niet alleen op het kind, maar ook op de omgeving**

Professionals die kinderen ondersteunen bij het leren fietsen, moeten niet alleen focussen op de fietsvaardigheden van het kind, maar ook op de kansen om te oefenen en de rol van ouders. Bied als school en kinderopvang bijvoorbeeld loopfietsen aan tijdens het buitenspelen. En benadruk het belang van (leren) fietsen bij ouders.

### **Partijen met een leidende rol kunnen helpen**

Het zou goed zijn als één of meerdere partijen een leidende rol nemen bij het ontwikkelen, bundelen en uitdragen van adviezen over leren fietsen. Dit kan helpen om kinderen op jonge leeftijd goed te leren fietsen, en de huidige versnippering van adviezen verminderen.

# Bronnen

Blommenstein, B., & Van der Kamp, J. (2022). *Mastering balance: The use of balance bicycles promotes the development of independent cycling. British Journal of Developmental Psychology, 40*(2), 242–253. <https://doi.org/10.1111/bjdp.12409>

Brantasari, M. (2020). Playing bicycles to train gross motor skills in children aged 5–6 years. *Pendas Mahakam: Journal of Primary School Education and Learning, 5*(2), 119–125. <https://doi.org/10.24903/pm.v5i2.648>

Cordovil, R., Mercê, C., Branco, M., Lopes, F., Catela, D., Hasanen, E., & Estevan, I. (2022). Learning to cycle: A cross-cultural and cross-generational comparison. *Frontiers in public health, 10*, 861390.

Estevan, I., De Meester, A., Veldman, S. L. C., Mercê, C., Branco, M., Lopes, F., Catela, D., Hasanen, E., Laukkanen, A., Tortella, P., Sá, C., Jidovtseff, B., Fujikawa, R., García-Massó, X., & Cordovil, R. (2025). How learning to cycle influences lifestyle: An eight-country pooled analysis and person-centered approach. *Journal of Transport and Health, 44*. <https://doi.org/10.1016/j.jth.2025.102114>

Hulteen, R. M., Morgan, P. J., Barnett, L. M., Stodden, D. F., & Lubans, D. R. (2018). Development of foundational movement skills: A conceptual model for physical activity across the lifespan. *Sports Medicine, 48*, 1533–1540. <https://doi.org/10.1007/s40279-018-0892-6>

Kavanagh, J. A., Issartel, J., & Moran, K. (2020). Quantifying cycling as a foundational movement skill in early childhood. *Journal of Science and Medicine in Sport, 23*(2), 171–175. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2019.08.020>

Mercê, C., Branco, M., Catela, D., Lopes, F., & Cordovil, R. (2022). Learning to Cycle: From Training Wheels to Balance Bike. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph19031814>

Mercê, C., Branco, M., Catela, D., Lopes, F., Rodrigues, L. P., & Cordovil, R. (2021). Learning to cycle: Are physical activity and birth order related to the age of learning how to ride a bicycle? *Children, 8*(6). <https://doi.org/10.3390/children8060487>

Mercê, C., Cordovil, R., Catela, D., Galdino, F., Bernardino, M., Altenburg, M., António, G., Brígida, N., & Branco, M. (2022). Learning to Cycle: Is Velocity a Control Parameter for Children's Cycle Patterns on the Balance Bike? *Children, 9*(12). <https://doi.org/10.3390/children9121937>

Mercê, C., Davids, K., Cordovil, R., Catela, D., & Branco, M. (2024). Learning to Cycle: Why Is the Balance Bike More Efficient than the Bicycle with Training Wheels? The

Lyapunov's Answer. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 9(4), 266.  
<https://doi.org/10.3390/JFMK9040266>

Navarro-Patón, R., Canosa-Pasantes, F., Mecías-Calvo, M., & Arufe-Giráldez, V. (2024). Is It Possible to Improve Motor Competence through a Structured Balance Bike Program in Preschool Children Aged 3 to 6 Years? *Sports*, 12(3).  
<https://doi.org/10.3390/sports12030083>

Shim, A., Davis, W., Newman, D., Abbey, B., & Garafalo-Peterson, J. (2021). The Effects of a Pedal-less Bicycle Intervention on Stability Scores among Preschool Aged Children. *Journal of Motor Behavior*, 53(2), 185–190.  
<https://doi.org/10.1080/00222895.2020.1748859>

Silonsaari, J., Simula, M., te Brömmelstroet, M., & Kokko, S. (2022). Unravelling the rationalities of childhood cycling promotion. *Transportation Research Interdisciplinary Perspectives*, 14, 100598. <https://doi.org/10.1016/j.trip.2022.100598>

Vlakveld, W. (2011). *Hazard anticipation of young novice drivers: Assessing and enhancing the capabilities of young novice drivers to anticipate latent hazards in road and traffic situations* [Doctoral dissertation]. SWOV Institute for Road Safety Research. <https://swov.nl/nl/publicatie/hazard-anticipation-young-novice-drivers-assessing-and-enhancing-capabilities-young>

Zeuwts, L., Vansteenkiste, P., D'Hondt, E. H., Cardon, G., & Lenoir, M. (2015). Associations between cycling skill, general motor competence and body mass index in 9-year-old children. *Ergonomics*, 58(1), 160–171.  
<https://doi.org/10.1080/00140139.2014.961971>



Nynke Popken  
[n.popken@mulierinstituut.nl](mailto:n.popken@mulierinstituut.nl)

Dagmar Derikx  
[d.derikx@mulierinstituut.nl](mailto:d.derikx@mulierinstituut.nl)