De gewone fiets: Nederlands krachtigste beweegprogramma staat onder druk

Een van de meest krachtige en vanzelfsprekende beweegvormen dreigt langzaam uit beeld te verdwijnen: de gewone fiets. Jarenlang zorgde de gewone fiets voor een stevige basis van dagelijkse fysieke activiteit, ingebed in het leven van alledag en daarmee van onschatbare waarde voor de gezondheid en ontwikkeling van kinderen. Tegelijkertijd zien we dat deze vanzelfsprekendheid afneemt. Minder kinderen fietsen zelfstandig naar school en alternatieven zoals de e-bike veranderen de aard en intensiteit van bewegen. Dat roept vragen op over hoe wij als onderwijsprofessionals omgaan met actieve mobiliteit. In dit artikel verkennen we waarom de gewone fiets onder druk staat en welke rol het bewegingsonderwijs kan spelen om deze natuurlijke vorm van bewegen opnieuw een stevige plek te geven in het leven van leerlingen. | Jan-Willem van Dijk en Walter Leurink

Terwijl we met wisselend succes nieuwe interventies ontwikkelen om kinderen meer te laten bewegen, verdwijnt een van de krachtigste vormen van dagelijkse beweging langzaam uit het dagelijks leven: de gewone fiets.

Jarenlang was fietsen naar school, sport of vrienden iets vanzelfsprekends. Kinderen bewogen structureel en functioneel, zonder dat het als apart beweegprogramma werd gezien. Juist die inbedding in de dagelijkse routine leverde consistente gezondheidswinst op. Het volume van fysieke activiteit is namelijk de belangrijkste determinant van gezondheidseffecten (Poitras et al., 2016) en dit volume wordt voor een groot deel bepaald door activiteiten van het dagelijks leven en niet zozeer door sport. De gewone fiets draagt hier sterk aan bij. Het is een frequente, relatief intensieve en laagdrempelige vorm van beweging is, die makkelijk geïntegreerd kan worden in het dagelijkse leven en daardoor een hoog volume aan fysieke activiteit oplevert.

Nederland was en is nog altijd bij uitstek een fietsland. Generaties kinderen leerden al vroeg zelfstandig aan het verkeer deel te nemen, ontwikkelden motorische vaardigheden, ruimtelijk inzicht en zelfvertrouwen. Op populatieniveau draagt dit bij aan relatief gunstige gezondheidscijfers. Ondanks de stijging van overgewicht behoort Nederland nog altijd tot de Europese landen met lagere percentages overgewicht bij jongeren (OECD, 2025).

Maar die vanzelfsprekende bron van beweging staat onder druk

In het primair onderwijs worden kinderen steeds vaker met de auto of bakfiets gebracht. Volgens recent onderzoek van het Mulier Instituut fietst nog maar een kwart van de basisschoolkinderen dagelijks zelfstandig naar school (Wilderink et al., 2026). Ouders noemen vooral gevoel van veiligheid en tijdsdruk.

Tegelijk is leren fietsen niet meer voor ieder kind vanzelfsprekend. Vooral kinderen uit lagere sociaaleconomische milieus, zonder fiets thuis of met ouders die zelf weinig fietsen, krijgen minder oefenkansen. Wat vroeger organisch ontstond, vraagt nu gerichte aandacht en ondersteuning. Daarmee komt niet alleen dagelijkse beweging, maar ook de ontwikkeling van basisvaardigheden (fietsvaardigheid, verkeersinzicht en zelfstandigheid) onder druk te staan.

In het voortgezet onderwijs verdwijnt de fiets niet helemaal, maar verandert van karakter. De gewone fiets maakt plaats voor de e-bike en fatbike. Onderzoek van de HAN laat zien dat het inspanningsvolume bij e-bikes bijna 50 procent lager ligt dan bij een conventionele fiets over dezelfde afstand (Van Schijndel et al., 2026). In theorie





zou dit gecompenseerd kunnen worden door vaker of langere afstanden te fietsen, maar onderzoek van het RIVM laat zien dat jongeren de e-bike vooral gebruiken om sneller op hun bestemming te zijn, niet om vaker of verder te fietsen (RIVM, 2026). Daardoor daalt het volume van fysieke activiteit, en daarmee de gezondheidseffecten van fietsen, terwijl grote snelheidsverschillen en afleiding (telefoon, oordopjes) de verkeersrisico's rond scholen vergroten.

Deze ontwikkelingen zijn begrijpelijk, maar ze roepen wel vragen op. De motorische vaardigheid en fysieke fitheid van kinderen gaan al jaren achteruit (Collard et al., 2014). We proberen dit te compenseren met korte interventies zoals 'beweegbreaks' en bewegend leren. Daarnaast pleiten wij als docent LO al jaren voor meer uren bewegingsonderwijs. Tegelijkertijd laten we een van de krachtigste bestaande beweegprogramma's, de dagelijkse fietsrit naar school, grotendeels onbenut.

Daarom verdient de fiets een vaste plek op de schoolagenda

Bewegingsonderwijs heeft als kerntaak om leerlingen bekwaam te maken voor deelname aan sport en beweging in een gezonde, actieve leefstijl. Fietsen naar school is daarvan een van de mooiste voorbeelden: functioneel, betekenisvol en structureel. Als docent LO kun je hier een verbindende rol spelen, zowel binnen als buiten de gymzaal.

In het primair onderwijs kan de docent LO het verschil maken door:

- Fietsvaardigheden en verkeerssituaties actief te oefenen tijdens de lessen LO, juist voor kinderen die thuis minder begeleiding krijgen. Het schoolplein en de directe omgeving zijn uitstekende oefenplekken: simuleer kruispunten, rotondes of smalle fietspaden. Tijdelijke pumptracks of gemarkeerde routes maken het concreet en aantrekkelijk.
- Fietsen te integreren in gewone schoolactiviteiten, zoals sportdagen, excursies en schoolkampen. Door bijvoorbeeld een fietsexcursie naar een museum of een sportieve fietstocht als start van de sportdag te organiseren, wordt fietsen een natuurlijk onderdeel van het schoolleven.
- Samen met collega's en ouders een gezamenlijk fietsdoel op te stellen, bijvoorbeeld: "Vanaf groep 6 fietst de klas regelmatig onder begeleiding van de leerkracht naar excursies en externe locaties en kan iedere leerling uiteindelijk zelfstandig en veilig per fiets naar een locatie in de buurt fietsen (zoals een sportveld, museum of zwembad)." Dit maakt fietsen zichtbaar als schoolbrede competentie.

In het voortgezet onderwijs ligt de uitdaging vooral in het behoud van actieve mobiliteit. Hier kan de docent LO aan bijdragen door:

- in de lessen te bespreken hoe e-bikes en fatbikes invloed hebben op dagelijkse beweging en gezondheid;
- aandacht te besteden aan snelheid, afleiding en risicovol verkeersgedrag;
- jongeren te laten reflecteren op groepsdruk, status en gemakscultuur rondom e-bikes;
- fietsen expliciet te stimuleren als actieve en zelfstandige vorm van mobiliteit.

Door fietsen te verbinden met een bredere visie op gezondheid en actieve mobiliteit (bijvoorbeeld binnen Gezonde School) behouden we dagelijkse beweging als natuurlijk onderdeel van opgroeien, zonder te moraliseren maar wel met een duidelijke pedagogische positie.

De gewone fiets was nooit spectaculair. Juist daarom dreigen we te vergeten hoe bijzonder hij was. Misschien ligt een van de krachtigste vormen van bewegingsonderwijs niet alleen in de gymzaal, maar juist daarbuiten. ●

Bronnen
Scan of klik *hier* naar de bronnen

Contact
JanWillem.vanDijk@han.nl
Walter.Leurink@han.nl
Jan-Willem van Dijk en Walter Leurink zijn werkzaam op de Academie Sport en Bewegen, Hogeschool van Arnhem en Nijmegen

Foto's
Anita Riemersma
Kernwoorden
fietsen, e-bike, fatbike, actieve mobiliteit, fietsen naar school