PRAKTIJK

TOPIC

Mountainbiken in de lessen bewegingsonderwijs

De straat en natuur als krachtige leeromgeving

Een beweegrijk en interessant verlengstuk van het dagelijkse fietsen is het aanbieden van lessen mountainbiken in het basisonderwijs. Met het aanbieden van lessen mountainbiken worden kinderen niet alleen vaardiger in de beweegthema's balanceren en intensief bewegen en springen op twee wielen maar komen ze ook letterlijk in aanraking met hun (natuurlijke) omgeving zoals de straat, het park of het bos. Bij mountainbiken komt meer kijken dan beenkracht en longinhoud alleen. In navolging van de filosoof Michel Seres: bij het aanleren van mountainbiken gaan kinderen de fiets leren ervaren als verlengstuk van hun lijf, de fiets die 'doet' wat zij willen. In de leerarrangementen komen kinderen letterlijk hindernissen op hun pad tegen die ze met speels gemak leren te overwinnen. De kunst maar ook de kick is om vaart te houden, niet te remmen, laat staan af te stappen. De nadruk ligt op het lezen van het pad en natuurlijke omgeving. | Frank Gerritsen

Leerarrangementen en het schoolplein



Voor het aanbieden van lessen mountainbiken hoef je echt niet meteen het bos in. De leeromgeving ligt letterlijk naast de school; het schoolplein. Het schoolplein biedt de mogelijkheid voor het uitzetten van een cirkelvormig parcours waarin de kinderen diverse hindernissen tegenkomen die ze fietsend moeten oplossen.

Vaart maken en aannemen basishouding





Beeld van de basishouding: pedalen horizontaal, je gewicht leunt op de pedalen, stuur losjes vasthouden, je drukt op de pedalen terwijl je door de knieën gaat en strek je uit terwijl je de fiets meeneemt.

Balanceer- en springarrangementen











Aanwijzingen: maak voldoende vaart voordat je het arrangement tegenkomt en neem op het arrangement de basishouding aan en ga er balancerend fietsend overheen.

Arrangementen in stad en park

Aanwijzingen: maak voldoende vaart en in balans eroverheen. Je gewicht leunt op de pedalen, stuur losjes vasthouden, je drukt op de pedalen terwijl je door de knieën gaat en strek je uit terwijl je de fiets meeneemt. Hulpverlening: docent staat één meter voor het obstakel en loopt vanaf daar mee om kinderen die te weinig vaart maken of dreigen stil te vallen een zetje in de rug te geven.

Scan of klik *hier* naar een videofilmpje met mtb-en over obstakels op een parkeerplaats

Van balanceren naar stunten

Eenmaal de smaak te pakken en met een beetje bravoure ligt het stunten op de mountainbike op de loer. Om deze stap te kunnen maken is een bezoek aan een bikepark een logische vervolgstap. Op een bikepark zijn meerdere uitdagende arrangementen ontworpen die voor kinderen uit groep 7-8 voldoende uitdaging bieden. Kinderen leren daar op de mountainbike s-bochten nemen, technische klimmetjes ervaren, sprongen maken, wortelpassages nemen, rem- en bochtentechniek verbeteren, beter balancerend vaart houden of maken of te springen in plaats van af te stappen. Een mooi voorbeeld van een dergelijk door vakdocent LO en mtb-expert Karst Zijlstra ontworpen bikepark is het bikepark in Valkenhuizen.





Scan of klik naar *Bikepark valkenhuizen*

Van bikepark naar stad of bos

Met de ervaring van een bikepark is de overstap naar een stedelijke of bosrijke omgeving een must. Om deze stap veilig en verantwoord te kunnen maken is het inschakelen van een professionele mtb-organisatie van belang. Heb je als docent bewegingsonderwijs voldoende mountainbike-ervaring, kies dan een route met diverse lussen waar de kinderen obstakels tegenkomen die ze fietsend moeten oplossen.
Heb je als docent bewegingsonderwijs onvoldoende ervaring met mountainbiken, schakel dan een mountainbike organisatie in. Een goede organisatie beschikt over kwalitatief goed materiaal, heeft de kennis en ervaring van de omgeving en veiligheid. Het verzorgen van lessen mountainbiken in het basisonderwijs vraagt ook de nodige vakinhoudelijke-, vakdidactische- pedagogische kwaliteiten. Mountainbikelessen aanbieden in het bewegingsonderwijs biedt kansrijke balanceer- en roluitdagingen voor kinderen. Op langere termijn kan het wellicht bijdragen aan een e-bike-arme(re) beweegcultuur.



Dit praktijkartikel is tot stand gekomen in samenspraak met Karst Zijlstra, docent LO en eigenaar van MTBCLINICS.nl ●

Contact
Frank.Gerritsen@han.nl
Frank Gerritsen is opleidingsdocent aan de ALO-HAN
Foto's
Karst Zijlstra
Kernwoorden
fietsen, mtb-en, mountainbiken, schoolplein