

Biketrial in de gymzaal

In de wielersport zijn verschillende disciplines te onderscheiden: wegwielrennen, baanwielrennen, veldrijden, mountainbiken, gravel, strandrace, BMX als race, BMX freestyle en pumptrack. Daarnaast is er biketrial, een afgeleide van motortrial, maar dan op een trialbike, een speciale fiets. Biketrial is een geschikte fietsactiviteit vanaf groep 6 in het primair onderwijs (po) en aan alle leerlingen van het voortgezet onderwijs (vo) aan te bieden bij beweegonderwijs in de gymzaal. In dit artikel beschrijven we vier parcoursen voor in de gymzaal met verwijzingen naar enkele videobeelden. | Ger van Mossel

Wielersport en beweegonderwijs

In een fietsland als Nederland zou fietsen deel moeten uitmaken van het programma beweegonderwijs met het beweegthema rijden en glijden. Zeker nu fietsen voor toenemend aantal kinderen en jongeren steeds minder 'gewoon' wordt. Voor veel wielersportdisciplines geldt er een grote drempel, het risico op ongelukken. Biketrial is veilig en toegankelijk voor beweegonderwijs. Bij biketrial staat snelheid niet centraal, maar gaat het juist om balanceren en overbruggen van obstakels met een fiets.

In het buitenland, met name in de Zuid-Europese landen, is er een groeiende belangstelling voor biketrial. Trialbikers zoeken, net als freerunners, in hun omgeving naar geschikte obstakels om te overbruggen. Met de trialbike worden allerlei moves uitgevoerd, zoals de *track-stand*, de *backwheel hop* en de *bunny hop*. Biketrial wordt buiten in natuurlijke omgevingen met keien, boomstronken en buizen en in stedelijke omgevingen met muurtjes, trappetjes en skateparken beoefend. Biketrial is in de buitenlucht maar ook in de gymzaal een uitdagende activiteit. Met het aanbieden van biketrial

willen leerlingen introduceren in de wielersport en hopen we het imago van de fiets bij hen te verbeteren.

Methodiek-didactiek

Hoofduitdaging

Bij biketrial gaat het er om in een langzaam tempo al balancerend, rijdend en hoppend met een trialbike een parcours met obstakels af te leggen. Een biketrialrijder gaat daarbij op eigen speelse wijze bewegend in op uitdagingen van de directe variabele landschappelijke omgeving.

Beweegthema en sub-beweegthema's

Biketrial valt onder het beweegthema 'rijden en glijden'. Voor biketrial in de gymzaal onderscheiden we de volgende vier sub-beweegthema's:

- 1 hanteren van de trialbike;
- 2 balanceren;
- 3 bochten rijden;
- 4 overbruggen van obstakels.

Fasering

Bij het afleggen van een biketrial-parcours zijn er verschillende faseringen:

- het in balans houden van de bike;
- het aanpassen van de vaart;
- het uitvoeren van moves met de bike.

Bandbreedte in deelname

De opdracht voor de leerlingen is: Leg het parcours zo af dat je de obstakels veilig met een move kunt passeren en na een move kunt stoppen of doorrijden.



Met het aanbieden van biketrial hopen we het imago van de fiets bij leerlingen te verbeteren



Tabel 1 Deelnameniveaus bij biketrial: rookie, expert en master

Fasering	Rookie (geel)	Expert (groen)	Master (blauw)
Het in balans houden van de bike	Houdt de trialbike bij een <i>trackstand</i> vrij kort in balans. Vertrekt nog enigszins instabiel. Zoekt voortdurend naar balans bij makkelijke passages. Raakt soms de balans kwijt en/of plaatst een voet op de grond.	Staat bij de <i>trackstand</i> steeds een paar seconden stil. Vertrekt stabiel en heeft de fiets onder controle. Houdt balans bij makkelijke passages en raakt uit balans bij moeilijke passages.	Staat bij de <i>trackstand</i> <i>sur place</i> en hopt naar een nieuwe trackstand. Vertrekt stabiel en blijft in balans bij moeilijke passages.
Het aanpassen van de vaart	Legt het parcours in een te hoog tempo af. Heeft moeite om druk te houden op de trappers (blijft niet altijd trappen) en op de wielen.	Er zijn nog weinig tempowisselingen bij het afleggen van het parcours. Begint de timing op de pedalen door te krijgen bij onverwachte bewegingen.	Er is een verschil in tempowisselingen. Weet op de juiste momenten aan te zetten op de pedalen.
Het uitvoeren van moves met de bike	Kijkt veelal naar beneden. Plaatst een of twee voeten op de grond om balans te herstellen.	Kijkt naar voren bij makkelijke moves en naar beneden bij moeilijke moves. Haalt af en toe de voet van de pedaal, maar plaatst de voeten niet op de grond.	Kijkt vooruit naar de te volgen route. Houdt voeten op de pedalen.

Leerlingen nemen op verschillende wijze deel aan biketrial. Er zijn leerlingen die instabiel vertrekken, voortdurend naar balans zoeken, naar beneden kijken, in één tempo het parcours afleggen en regelmatig de druk verliezen op de trappers. Daarnaast zijn er leerlingen die stabiel vertrekken, in balans blijven bij moeilijke obstakels, vooruitkijken naar de te volgen route, het parcours afleggen met tempowisselingen en op de juiste momenten aanzetten op de pedalen.

Inrichten van een parcours

Voor het samenstellen van een parcours met hindernissen worden allerlei toestellen en materialen gebruikt. Deelnamemogelijkheden van alle leerlingen kunnen worden bevorderd door te variëren in: aantal obstakels, ruimte voor en na het obstakel, type obstakel (laag/hoog, smal/breed, kort/lang, horizontaal/schuin) en beveiliging (landingsmat/turnmat).

Met zes trialbikes kunnen twaalf tot achttien leerlingen (twee of drie leerlingen per trialbike) in een lengte-zaal aan de slag met een trialbike-parcours van twee tot vier lussen (zie video). Omdat leerlingen staand fietsen volstaat één maat trialbike voor alle leerlingen. Op

de video worden trialbikes van 24 inch gebruikt.

Tip: witte banden laten minder strepen achter op de sportvloer dan zwarte banden.

Hulpverleners: ondersteunen en vangen

Bij het hulpverleners maken wij een onderscheid tussen het ondersteunen en het vangen van de biketrialrijder. Bij het ondersteunen wordt het balanceren, rijden en/of overbruggen voor de biketrialrijder vereenvoudigd. Minder fietsvaardige leerlingen kunnen baat hebben bij ondersteuning door de docent. Bij fietsvaardige leerlingen is het vaak eerder verstorend. Bij het vangen wordt het balanceren, rijden en/of overbruggen van de biketrialrijder veiliggesteld, bijvoorbeeld door twee vangers bij het passeren van hoge obstakels.

Deelnameniveaus

Biketrial kan worden aangeboden vanaf groep 6 in het po en aan alle leerlingen van het vo. Leerlingen nemen bij biketrial op verschillende niveaus deel: als rookie, expert en master (zie tabel 1). Wij verwachten met drie keer vier lessen dat 40 procent van de leerlingen deelneemt als rookie,

30 procent als expert en 20 procent als master. Ongeveer 10 procent van de leerlingen kan het parcours niet zelfstandig afleggen. Op de videobeelden hebben de rookies een geel, de experts een groen, de masters blauw en de profi's (geoefende biketrialrijders) een zwart shirt aan.

Veiligheid

Op welke veiligheidsaspecten moeten we letten?

Ten eerste is het belangrijk dat de school op de hoogte is van wat wordt aangeboden tijdens de lessen LO. Ten tweede geldt dat er extra aandacht moet zijn voor veilig en zorgvuldig handelen en begeleiden. De leerlingen hebben een helm op en scheenbeschermers aan. Voor de inrichting van het parcours gelden de volgende aandachtspunten: Hoe hoog zijn de obstakels? Hoeveel hulpverlening schakel ik in? Hoe introduceer ik de activiteit? Hoe geef ik verschillende voorbeelden en hoe ga ik om met niveauverschillen?

Ten derde is het belangrijk om de eigen lesgeefbekwaamheid op orde te houden. Voor een nieuwe activiteit als biketrial geldt: volg een workshop of cursus of regel met collega's een introductie door een ervaringsdeskundige.



Met zes trialbikes kunnen twaalf tot achttien leerlingen (twee of drie leerlingen per trialbike) in een lengte-zaal aan de slag

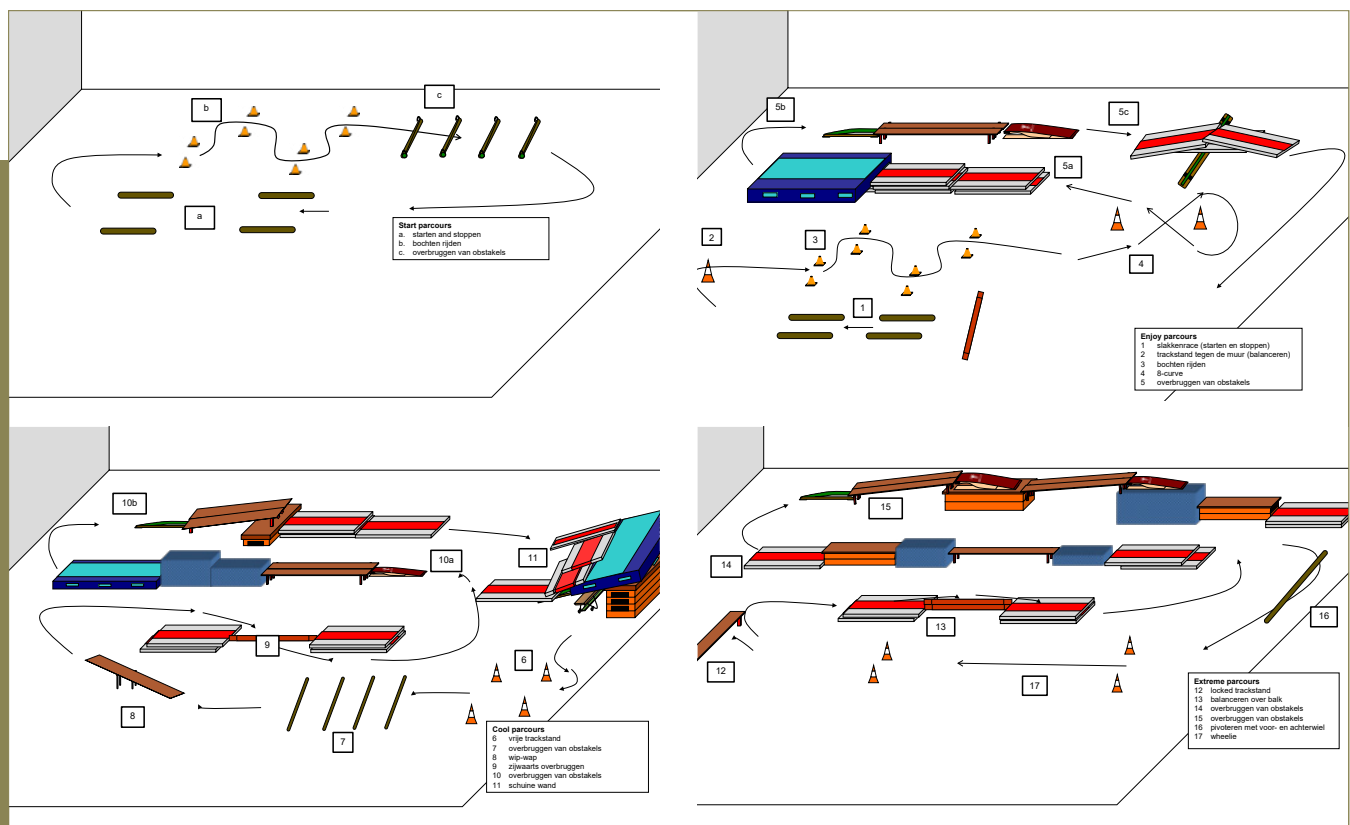
- bij passeren van een omhooglopend obstakel: trek het voorwiel omhoog;
- bij passeren van een omlaaglopend obstakel: verplaats het gewicht naar achteren en kijk naar voren.

Vier voorbeeldparcoursen

We beschrijven vier voorbeelden van parcoursen in de gymzaal: een start, een enjoy (makkelijk), een cool (gemiddeld) en een extreme (moeilijk) parcours (zie afbeeldingen en video-beelden). De parcoursen verschillen in complexiteit. Je kunt het vergelijken met makkelijke en moeilijke pistes bij

Technische aanwijzingen

- corrigeer met beide remmen, gebruik niet alléén de voorrem (de voorrem zorgt voor 75% van de totale remkracht met gevaar om over de kop te slaan);
- kijk vooruit: kijk waarnaar je toe rijdt, kijk niet naar het voorwiel;
- houd druk op beide pedalen en blijf trappen;
- bij passeren van een drempel: houd de pedalen horizontaal;



het skiën.

Bij het start parcours staat vooral het hanteren van de trialbike centraal. In de andere drie parcoursen gaat het om de sub-beweegthema's: balanceren, bochten rijden en overbruggen van obstakels.

Op de videobeelden leggen leerlingen met een blauw shirt de parcoursen af op master-niveau. Daarnaast leggen drie 'profi's' met een zwart shirt de parcoursen af op (top)sport-niveau.

Start parcours

- starten en stoppen
- bochten rijden
- overbruggen van obstakels

Enjoy parcours

- slakkenrace (starten en stoppen)
- trackstand tegen de muur (balanceren)
- bochten rijden
- 8-curve
- overbruggen van obstakels

Cool parcours

- vrije trackstand (balanceren)
- overbruggen van obstakels
- wip-wap
- zijwaarts overbruggen
- overbruggen van obstakels
- schuine wand

Extreme parcours

- locked trackstand (balanceren)
- balanceren over balk (balanceren)
- overbruggen van obstakels
- overbruggen van obstakels
- pivoteren met voor- en achterwiel
- wheelie

Videobeelden

Scan of *klik* naar negen videobeelden:



- Introductievideo Freebiking biketrial in de gymzaal
- Start parcours
- Enjoy parcours niveau master
- Cool parcours niveau master
- Extreme parcours niveau master
- Enjoy parcours niveau profi



- Cool parcours niveau profi
- Extreme parcours niveau profi
- Show biketrial profi's in de gymzaal

Netwerk Freesport

Dit artikel is tot stand gekomen op basis van de leerlijn Freebiking: biketrial in de gymzaal (SLO, Netwerk Freesport, 2011). De videobeelden verschenen destijds op dvd en internet.

Advies: Rick koekoek (biketrialrijder: wereldrecordhouder; voormalig UCI#2; KNWU TeamNL; bondscoach) ●



Contact

ger.vanmossel@kvlo.nl

Ger van Mossel was opleidingsdocent op de HALO, leerplanontwikkelaar bij SLO en leraar bewegen en sport op Het Vlietland College en werkt momenteel bij de KVLO

Videobeelden

Tonny van der Vegt

Bronnen

Van Mossel, G. (2011). Freebiking: biketrial in de gymzaal (1). *Lichamelijke opvoeding* 99(6), 18-22.

SLO (2011). *Dvd Freebiking in het voortgezet onderwijs*. SLO.

Kernwoorden

fietsen, biketrial in de gymzaal, biketrialrijder, freebiking