

Freebiking: *biketrial in de gymzaal (1)*

Freebiking in het voortgezet onderwijs is de tweede leerlijn die is ontwikkeld door het netwerk Freesport van de SLO. De leerlijn sluit aan op het basisdocument voor onderbouw vo en bestaat uit twee vormen: biketrial en mountainbiken (MTB). De leerlijn is onlangs verschenen op een dvd en de bijhorende projectsite www.freesport.slo.nl. De dvd is bedoeld voor docenten lichamelijke opvoeding en kan tijdens de lessen als voorbeeldmateriaal voor leerlingen worden gebruikt. In dit artikel geven we een toelichting op Biketrial in de gymzaal.

Door: Ger van Mossel

Versrijningsvormen in de wielersport

In de wielersport zijn verschillende disciplines te onderscheiden, het aangepast fietsen voor gehandicapte sporters, baanwielrennen, BMX of fietscross als race en als freestyle, het mountainbiken (MTB) met crosscountry en downhill, het kunstfietsen als show, het veldrijden in de winter en het wielrennen op de weg. Daarnaast is er biketrial, een afgeleide van motortrial, maar dan op een fiets.

Wielersport en bewegingsonderwijs

In een fietsland als Nederland zou eigenlijk

de wielersport deel moeten uitmaken van het programma lichamelijke opvoeding. Uit verschillende reacties merken we dat steeds meer scholen daaraan aandacht willen besteden. Een grote drempel daarbij is echter het risico op ongelukken. De SLO is samen met de scholen uit het netwerk Freesport op zoek gegaan naar mogelijkheden om vormen van freebiking veilig en toegankelijk te maken voor het bewegingsonderwijs. SLO heeft samen met biketrial wereldtopper Rick Koekoek een leerlijn voor het bewegingsonderwijs ontwikkeld. Daarnaast hebben we een leerlijn mountainbiken ontwikkeld. In een volgend artikel beschrijven we de leerlijn

MTB outdoor. Wij hopen dat we met het aanbieden van biketrial en mountainbiken het imago van de fiets bij jongeren verbeteren. In ieder geval vinden de leerlingen van de netwerkscholen de trialbike zeer 'cool'.

Freebiking: biketrial in de gymzaal

In het buitenland, met name in de Zuid-Europese landen, is er een groeiende belangstelling voor biketrial. Ook in Nederland begint biketrial steeds populairder te worden. Bij biketrial staat snelheid niet centraal, maar gaat het juist om balans, coördinatie, kracht en mentale weerbaarheid waarbij obstakels in



Dvd Freebiking in het voortgezet onderwijs

Op de dvd *Freebiking in het voortgezet onderwijs* staan vier parcoursen van zowel *Biketrial in de gymzaal* als MTB outdoor. Bij biketrial gaat het om een start, enjoy, cool en extreme parcours. Bij MTB gaat het om een start, short field, long field en mountain parcours. De parcoursen worden uitgevoerd door rookies (leerlingen met gele shirts), experts (groene shirts) en masters (blauwe shirts). Daarnaast leggen enkele profi's (met zwarte shirts) diverse parcoursen af. Op de dvd staat een aantal methodische beelden met belangrijke aandachtspunten. Bovendien biedt de dvd een document met een nadere toelichting op freebiking.

Het bestellen van de dvd kan via www.slo.nl/publicaties. De freebikingbeelden zijn tevens online te bekijken op www.freesport.slo.nl. Voor meer informatie: Ger van Mossel, e-mail: g.vanmossel@slo.nl





Balanceren



Overbruggen van obstakels



Kijkt naar voren



Houdt voeten op de pedalen

Fasering	Rookie (geel)	Expert (groen)	Master (blauw)
Het in balans houden van de bike	Houdt de trialbike bij een 'trackstand' 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 'trackstand' 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 'trackstand sur place' 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 pedaal



Afwisselen van obstakels



Meisjes opvallend goed



Wheelie



Profi

allerlei vormen getrotseerd moeten worden. Met de trialbike – een speciale fiets – worden allerlei moves uitgevoerd, zoals de trackstand, de backwheel hop en de bunny hop.

Trialbikers zoeken, net als freerunners, in hun omgeving naar geschikte obstakels om te overbruggen. Biketrial wordt buiten in natuurlijke en in stedelijke omgevingen met keien, boomstronken, muurtjes, trappen en buizen beoefend. Biketrial is in de buitenlucht maar ook in de gymzaal een uitdagende activiteit. Leerlingen van de netwerkscholen vinden het zeer uitdagend om te doen. Opvallend is dat vooral meisjes goed overweg kunnen met een trialbike!

Hoofduitdaging

Bij biketrial gaat het om in een langzaam tempo al balancerend, rijdend en springend met een trialbike een parcours met obstakels

af te leggen. Een trialbiker gaat daarbij op eigen speelse wijze bewegend in op uitdagingen van de directe variabele landschappelijke omgeving.

Bewegingsthema's

Voor het vinden van een didactische ordening van de biketrialactiviteiten onderscheiden we voor school de volgende vier bewegingsthema's:

- 1 hantering van de trialbike (*using bikes*)
- 2 balanceren (*balance biking*)
- 3 bochten rijden (*corner biking*)
- 4 overbruggen van obstakels (*obstacle biking*).

Fasering

Voor het geven van leerhulp is het handig om de activiteit te faseren in verschillende momenten. Biketrial wordt gekenmerkt door de volgende faseringen:

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

Bandbreedte in deelname

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, vooruit kijken naar de te volgen route, het parcours afleggen met tempowisselingen en op de juiste momenten aanzetten op de pedalen.

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).

Daarnaast kan worden gevarieerd in hulpverlening. Bij het hulpverlening maken wij een >>

Contact:

g.vanmossel@slo.nl

onderscheid tussen het ondersteunen en het vangen van de biker. Bij het ondersteunen wordt het balanceren, rijden en/of overbruggen voor de biker vereenvoudigd. Leerlingen op zorgniveau kunnen baat hebben bij ondersteuning door de docent. Bij rookies, experts en masters is het vaak eerder verstorend. Bij het vangen wordt het balanceren, rijden en/of overbruggen van de biker veilig gesteld, bijvoorbeeld door twee vangers bij het passeren van hoge obstakels.

Deelnameniveaus

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. Leerlingen nemen bij biketrial op verschillende niveaus deel: als rookie, expert en master. Deze deelnameniveaus zijn te vergelijken met het basis-, vervolg- en gevorderd niveau uit het basisdocument. Wij verwachten met drie keer vier lessen dat 40% van de leerlingen deelneemt als rookie, 30% als expert en 20% als master. Op de dvd hebben deze leerlingen respectievelijk een geel, groen en blauw shirt aan. Ongeveer 10% van de leerlingen kan het parcours niet zelfstandig afleggen. Op de dvd worden daarnaast filmpjes getoond van drie profi's met een zwart shirt.

Trialbike pakket

Aanvankelijk hebben we tijdens het uitproberen op de scholen mountainbikes gebruikt. Al gauw kwamen we erachter dat mountainbikes daarvoor niet geschikt zijn. Een speciale trialbike heeft vergeleken met een mountainbike een lagere instap, een hogere trapas en een kleiner voortandwiel. Een lage instap zorgt ervoor dat een leerling wanneer deze uit balans is veilig kan afstappen. Met een hoge trapas en klein voortandwiel passeer je makkelijker obstakels en voorkom je beschadigingen aan toestellen. Bovendien speelt de bandenkeuze een rol. Wij hebben gekozen voor brede banden met een grijs loopvlak dat geen strepen achterlaat op de vloer. Mocht dat problemen geven bij de beheerder van de zaal, er bestaan ook witte banden.

In overleg met Rick Koekoek hebben we een trialbikepakket samengesteld dat bestaat uit zes trialbikes, twaalf helmen en twaalf paar scheenbeschermers. Met zes trialbikes kunnen twaalf tot achttien leerlingen (twee of drie leerlingen per trialbike werkt prima) in tweeterde lengte-zaal aan de slag met een trialbike-parcours van vier lussen. Voor scholen bestaat de mogelijkheid om het pakket te huren en/of aan te schaffen.

Veiligheid en aansprakelijkheid

Kunnen we vormen van freebiking veilig aanbieden op school en op welke aansprakelijkheid moeten we letten? Ten eerste is het belangrijk dat de werkgever op de hoogte is van wat wordt aangeboden tijdens de lessen LO. Ten tweede geldt voor een activiteit als biketrial dat er extra aandacht moet zijn voor veiligheid en zorgvuldig handelen en begeleiden. Hoe hoog zijn de obstakels? Hoeveel hulpverlening schakel ik in? Hoe introduceer ik het en houd ik het in de hand? Hoe geef ik verschillende voorbeelden en hoe ga ik om met niveaoverschillen? De dvd met beelden kan je hierbij helpen. Ten derde is het belangrijk om de eigen bekwaamheid 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.

Vier trialbike parcoursen

Op de dvd zijn vier verschillende parcoursen uitgewerkt: een start, een enjoy (makkelijk), cool (gemiddeld) en extreme (moeilijk) parcours. De parcoursen verschillen in complexiteit. Je kunt het vergelijken met de blauwe, rode en zwarte piste bij het skiën. Het enjoy, cool en extreme parcours is bij drie keer vier lessen geschikt voor respectievelijk klas 1, klas 2 en klas 3. Ieder parcours bestaat uit verschillende moves uit de bewegingsthema's balance, obstacle en corner biking. Daarnaast is er een start parcours waarin de leerlingen de trialbike leren hanteren. Ieder parcours laat beelden zien van rookies, experts en masters. Voor de parcoursen en de verschillende moves zie www.freesport.slo.nl of de dvd.

Start parcours (1 les):

- start and stop (*balance biking*)
- snake (*corner biking*)
- rolling over and down (1x) (*obstacle biking*).

Enjoy parcours (klas 1, 3 lessen):

- snail race (*balance biking*)
- locked trackstand (*balance biking*)
- snake (*corner biking*)
- 360° (*corner biking*)
- rolling over and down (3x) (*obstacle biking*).

Cool parcours (klas 2, 4 lessen):

- free trackstand (*balance biking*)
- lifting the front and rear wheel (*balance biking*)
- wip-wap (*obstacle biking*)
- rolling siteways (*obstacle biking*)
- rolling over and down (2x) (*obstacle biking*)
- riding up a sloped wall (*corner biking*).

Extreme parcours (klas 3, 4 lessen):

- locked trackstand (*balance biking*)
- rolling over a beam (*balance biking*)
- rolling over and down (2x) (*obstacle biking*)
- pivoting on the rear and/or front wheel (*balance biking*)
- wheelie (*balance biking*).

Profi's

Op de dvd staan van de vier parcoursen ook beelden van enkele profi's (met een zwart shirt). De profi's zoeken bij het afleggen van een parcours steeds naar een eigen uitdaging. Ten slotte zijn er op de dvd een aantal moves van profi's methodisch in beeld gebracht: trackstand, hoppen, side drop, bunny hop, pedal punche, backwheeler hop, pedal kicks en side hop. Bij de moves worden de belangrijkste aanwijzingen gegeven. De aanwijzingen en de opbouw staan tevens in het toelichtend document op de website en op de dvd.

Zie voor meer informatie over biketrial:

www.freesport.slo.nl

www.trashzen.com

www.rickkoekoek.nl ◀

