

# Freebiking: *MTB outdoor (2)*

Freebiking in het voortgezet onderwijs is de tweede leerlijn die is ontwikkeld door het netwerk Freesport van de SLO. De dvd is bedoeld voor docenten lichamelijke opvoeding en kan tijdens de lessen als voorbeeldmateriaal voor leerlingen worden gebruikt. Op deze dvd staan vier parcoursen van zowel Biketrial in de gymzaal als MTB outdoor.

Door: Ger van Mossel en Eric Swinkels

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. In het vorige artikel stond een toelichting op *Biketrial in de gymzaal*. In dit artikel geven we een toelichting op *MTB outdoor*.

## MTB als verschijningsvorm in de wielersport

In de jaren negentig is het mountainbiken erg populair geworden als sportieve tijdsbesteding in zowel recreatief als wedstrijd-



FOTOS: ANITA RIEMERSMA

verband. De belangrijkste motieven van mountainbikers zijn het sportieve karakter van mountainbiken, gecombineerd met het

fietsen in de natuur, het buiten zijn en het fietsen op zelf gekozen momenten.

## Hoofduitdaging

Bij mountainbiken gaat het om in balans rijdend een parcours met hindernissen en/of richtingsveranderingen af te leggen in een optimaal tempo. Een mountainbiker gaat daarbij op eigen speelse wijze bewegend in op uitdagingen van de directe variabele landschappelijke omgeving. De ene mountainbiker zoekt de uitdaging in het overbruggen van obstakels en hindernissen, de ander zoekt het meer in de afstand en/of hoogte verschillen.

## Bewegingsthema's

Voor school onderscheiden we de volgende bewegingsthema's:

- behendigheid met de bike, waarbij het gaat om sturen, balanceren en hindernissen overwinnen (zoals bij biketrial) >>

## 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 en bij MTB 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](http://www.slo.nl/publicaties). De freebikingbeelden zijn tevens online te bekijken op [www.freesport.slo.nl](http://www.freesport.slo.nl). Voor meer informatie: Ger van Mossel, email: [g.vanmossel@slo.nl](mailto:g.vanmossel@slo.nl)



- tempo fietsen, waarbij het kan gaan om duurfietsen (een langere afstand volbrengen, dus regelmaat en volhouden), maar het kan ook om racen, om pure snelheid gaan.

### Fasering

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

- vertrekken en tempo opbouwen
- maken van richtingsveranderingen en nemen van hindernissen
- afbouwen van tempo en stoppen
- onderhouden (of volhouden) van een optimaal tempo, in de juiste versnelling met een beentempo van 90-100 omwentelingen per minuut op een vlak parcours.

### Bandbreedte in deelname

Leerlingen nemen op verschillende wijze deel aan mountainbiken. Een beginnende mountainbiker heeft moeite met het in balans blijven bij het nemen van eenvoudige hindernissen op het parcours. Die leerling heeft nog moeite met het inschatten van de juiste snelheid bij richtingsveranderingen en hindernissen. Beginnende mountainbikers hebben moeite met het kiezen en vasthouden van het goede tempo en fietsen doorgaans in een laag tempo. Een gevorderde mountainbiker kan in balans over hindernissen rijden met verschillende snelheden en kan richtingsveranderingen eenvoudig uitvoeren, haalt hoge snelheden en kan goed het juiste tempo vinden en vasthouden om een parcours af te kunnen leggen.

Fasering	Basis	Vervolg	Gevorderd	Zorg
Vertrekken en tempo opbouwen	Bouwt rustig tempo op richting een van de eenvoudigere hindernissen	Bouwt rustig tempo op richting een van de moeilijkere hindernissen	Bouwt hoog tempo op richting een van de moeilijkere hindernissen	Bouwt nauwelijks tempo op richting een van de eenvoudigere hindernissen
Maken van richtingsveranderingen en nemen van hindernissen	Neemt de hindernissen maar raakt soms de balans kwijt. Heeft nog moeite om druk te houden op de trappers (blijven trappen) en op de wielen	Neemt de hindernissen en behoudt balans. Blijft trappen en houdt druk op de wielen	Neemt ook moeilijke hindernissen en blijft in balans. Blijft trappen in een niet te zware versnelling en houdt druk op beide wielen	Houdt in voor een hindernis  Stopt met trappen, staat stil of is snel uit balans bij het nemen van een hindernis
Afbouwen van tempo en stoppen	Fietst na de hindernis rustig door en remt rustig af	Fietst na de hindernis rustig door en kan stilstaan op elk gewenst moment	Behoudt tempo na de hindernis, versnelt nog even en komt dan tot stilstand	Valt of staat stil na de hindernis

## 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 mountainbiken 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, mede afhankelijk van de zwaarte van het parcours, zit op zorgniveau. Zij stoppen en stappen regelmatig af tijdens het afleggen van het parcours. Op de dvd worden bij *Methodiek* filmpjes getoond van een profi met een zwart shirt.

## Materiaal en parcours

Er is minimaal één mountainbike per twee leerlingen. Leerlingen dragen bij het fietsen een helm. Vaak zitten de leerlingen te laag op hun mountainbike. Het zadel dient zodanig te worden afgesteld dat knieklachten worden voorkomen: zittend op het zadel met de bal van de voet op de laagste pedaal; de knie is dan bijna gestrekt. De leerlingen kunnen dan met de voeten bij de grond. Het afstellen van het zadel met een snelsluiting werkt het snelst.

Een goede soepele rem is heel belangrijk bij mountainbiken. Mountainbikes op school zullen vaak een rem met remkabels hebben. Om krachtig te kunnen remmen houd je de wijs- en middelvinger om de rem, bij een stugge rem eventueel ook nog de middelvinger. Bij een hydraulische rem kan mogelijk worden volstaan met één vinger. De duim (ondergreep), ringvinger en pink (bovengreep) houden het handvat stevig vast, zodat het stuur bij onverwachte bobbel of hobbel niet uit de handen slaat.

We kiezen bij voorkeur voor een overzichtelijk klein parcours in een bosrijke of landelijke omgeving met zand-, bos of veldpaden. Een kort MTB-parcours dat is gemarkeerd heeft de voorkeur. Een nadeel van vele MTB-parcoursen is echter dat ze vaak meer dan twee kilometer lang zijn. Een aantal leerlingen ziet dan te veel tegen de afstand op. Een kort parcours geeft meer mogelijkheden om te differentiëren in het afleggen van het

aantal rondjes. Maar nog veel belangrijker, de leerlingen zijn minder lang uit het zicht. Spreek bij een lang parcours af dat drietallen te allen tijde bij elkaar blijven. Het eventueel meenemen van een mobiele telefoon met een opgeslagen noodnummer door de leerlingen is bij een lang parcours geen overbodige luxe.

## Veiligheid en aansprakelijkheid

Kunnen we mountainbiken veilig aanbieden op school en op welke aansprakelijkheid moeten we letten? Ten eerste is het belangrijk dat de werkgever op de hoogte is dat mountainbiken wordt aangeboden tijdens de lessen LO. Ten tweede geldt voor een activiteit als mountainbiken dat er extra aandacht moet zijn voor veiligheid en zorgvuldig handelen en begeleiden. Welke obstakels liggen er op het parcours? Hoe steil zijn de afdalingen? Waar zijn de leerlingen uit het zicht? Hoe introduceer ik het en houd ik het tempo in de hand? Hoe geef ik verschillende voorbeelden en hoe ga ik om met niveauver-

schillen? 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 mountainbiken geldt: volg een workshop of cursus of regel met collega's een introductie door een ervaringsdeskundige.

In het volgende en laatste artikel gaan we verder in op de verschillende parcoursmogelijkheden (startparcours, longfield parcours, short field parcours en profi parcours).

## Geraadpleegde bronnen:

Brinke, G. ten, Brouwer, B., Houthoff, D., Massink, M., Mooij, C., Mossel, G. van, Swinkels, E., & Zonnenberg, A. (2007). *Basisdocument Bewegingsonderwijs voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs*. Zeist: Jan Luiting Fonds.

Websites:

- [www.joostwichman.com](http://www.joostwichman.com)
- [www.buitensportinstructeur.eu](http://www.buitensportinstructeur.eu) ◀

advertentie



**Stiller sporten..? Het kan!**

**Voorkom:**  
**Hoofdpijn - vermoeidheid - oorsuizingen**  
**stemproblemen en gehoorschade**

Bel: 0497-387005 of kijk op  
[www.stille-sportzaal.nl](http://www.stille-sportzaal.nl)

**Acour LawaaiBESTRIJDING b.v.**  
 info@acour.com  
 www.acour.com