



# MOUNTAINBIKEN, ALS 'ACTUELE ACTIVITEIT' IN DE ONDERBOUW

**Alleen een programma sportoriëntatie en -keuze in de bovenbouw VO? Hoe kunnen leerlingen in de onderbouw al eerder kennismaken met zogenaamde actuele activiteiten? In het Basisdocument Bewegingsonderwijs onderbouw VO wordt gepleit voor het structureel aanbieden van dit soort activiteiten in de gymlessen. In dit artikel worden de mogelijkheden van mountainbiken besproken. Door: Eric Swinkels**

Vorig jaar legde ik mijn tweede klas de volgende vraag voor: Wie heeft een mountainbike of citybike? En wie wil de volgende les zijn fiets mee naar school nemen? Zes van de 28 wilden dat. Een week later waren er maar twee fietsen. Dus heb ik de opdracht aangepast: 'maak zes groepjes van vier/vijf en haal één fiets uit de stalling waar jullie allemaal op kunnen fietsen. De rest haalt spullen uit de berging waarmee je een parcours uit kunt zetten: slakkenrace, slalom- of obstakelparcours. Over vijf minuten staat alles op het sportveld.' En weg was iedereen. Vijf minuten later stonden de groepjes hun parcours uit te zetten. Na tien minuten oefenen bleef één leerling achter om hun ontworpen parcours aan een andere groep uit te leggen. En daarna nog een keer. Veel beleving, veel regel en vragen van leerlingen hoe je behendiger op de fiets blijft zitten. Een week later hebben we hetzelfde gedaan in de gymzaal. Helaas met maar drie fietsen, maar ze hebben kunnen oefenen. Na deze twee lessen vroegen ze 'wanneer gaan we nu het bos in?'

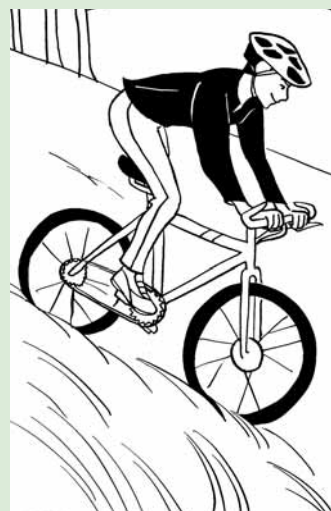
Wat zijn de mogelijkheden als je in de gymlessen wilt gaan mountainbiken? Onze leerlingen komen in ieder geval vrijwel allemaal op de fiets naar school, dus fietsen hebben ze. Welke fietsen zijn geschikt om in de lessen te gebruiken? In het PO kunnen dat BMX-fietsen zijn. Voor de onderbouw VO zou je die ook nog wel kunnen gebruiken, maar kleine mountainbikes zijn ideaal. Klein zodat iedereen erop kan fietsen en klein

omdat de oefeningen bij voorkeur staand worden uitgevoerd. Uiteraard wel altijd met helm op, want veiligheid staat voorop.

## HOOFDUITDAGING

Wat is de bewegingsuitdaging bij mountainbiken? Het gaat erom in balans rijdend een parcours met hindernissen en/of richtingsveranderingen af te leggen in een optimaal tempo. Het accent ligt op het vergroten van de behendigheid op de fiets en uitbouw naar specifieke fietsvaardigheden zoals gedoseerd remmen, schakelen en fietsen in groepen. De verschillende fases die in de bewegingsuitdaging te onderscheiden

Regel veilig  
mountainbiken



beleven en  
verbeteren

zijn: 1) het vertrekken en tempo opbouwen; 2) het maken van richtingsveranderingen en het nemen van hindernissen; 3) afbouwen van tempo en stoppen.

Pas in de uitbouwperiode (klas 2 en 3) komt er een fase bij namelijk 4) het onderhouden (of volhouden) van een optimaal tempo.

### KERNACTIVITEITEN IN DE ORIËNTATIEPERIODE, EIND KLAS 1

#### 1 Parcours op de tegelplaats of in de gymzaal

##### Arrangement

Drie verschillende oefeningen in drie groepen van vijf tot acht personen (minimaal twee fietsen per groep).

- Obstakel-/slalomparcours: slalom om pilonnen, rondje binnen pilonnen en over een balk lengte/breedte.
- Slakkenrace: twee banen van een meter breed en drie tot vier meter lang.
- Ballen rapen: verschillende tennisballen liggen op pilonnen van verschillende hoogte. In het midden ligt een emmer om de ballen in te doen.

##### Opdracht

- Obstakel-/ slalomparcours: fiets langs alle pilonnen zonder deze aan te raken. Neem de obstakels zonder op de grond te komen. Start na elkaar nadat de vorige persoon de baan via de zijlijn heeft verlaten.
- Slakkenrace: start op teken en probeer zo langzaam mogelijk te fietsen zonder met de voeten de grond te raken. De scheidsrechter geeft het startteken en geeft de winnaar aan.
- Ballen rapen: raap de ballen van de pilonnen zonder zelf op de grond te komen en leg ze in de emmer.

Hoe kun je de bovengenoemde arrangementen en opdrachten aanpassen volgens de sleutels van het *Basisdocument VO*?

- Loopt 't? BEWEGEN REGELEN (ARRANGEREN). Hoef je niet te lang te wachten? Is iedereen scheidsrechter geweest? VEILIG (gezond) BEWEGEN. Wat zou je kunnen veranderen om het parcours veiliger te maken? Geldt dit ook voor het gedrag van de leerlingen?
- Lukt 't? BEWEGEN VERBETEREN. Hoe vaak kom je op de grond? Hoe blijf je beter in balans op de fiets? Blijf nu eens alleen staan; wordt het dan makkelijker of moeilijker? Kun je de tennisbal ook van de grond pakken? Wat is de beste houding om zo langzaam mogelijk vooruit te fietsen?
- Leeft 't? BEWEGEN BELEVEN. Kun je het parcours aantrekkelijker maken? Wie wil je iemand anders uitdagen? Kun je de opdracht ook helemaal synchroon met een ander uitvoeren?

### KERNACTIVITEITEN IN DE UITBOUWPERIODE, EIND KLAS 3

#### 2 Fietsen in de groep en fietsen in tweetallen schouder tegen schouder

##### Arrangement

- Lang zandpad met voorrijders die een zodanig tempo fietsen dat iedereen aansluiting houdt. Voor dit eerste deel van de oefening ligt de nadruk op gezamenlijk als groep fietsen in een gelijkmatig tempo zodat iedereen kan volgen.
- Specifiek voor het tweede deel van deze opdracht geldt dat



FOTO: ERIC SWINKELS

*Doe de oefeningen nu eens alleen staand?*

het tempo wat lager ligt omdat je met de schouders tegen elkaar moet gaan fietsen.

Regels: Houd je handen aan het stuur. Vermijd ruw rijgedrag, voorkom botsingen. Houd dezelfde snelheid in de groep. Sluit aan. Maak geen onnodig lawaai. Laat geen afval achter. Benauder andere recreanten en drukke locaties stapvoets; waarschuw elkaar in de groep tijdig en duidelijk. Fiets alleen daar waar toegestaan. Voorkom onnodig remmen, spaar de ondergrond.

##### Opdracht

Zoek een fietsmaatje van dezelfde lengte.

Rijd schouder tegen schouder over een afstand van tien tot vijftien meter. Na twee keer wisselen van schouder. Houd voldoende afstand met de fietsers die voor je fietsen, maar houd ook voldoende aansluiting. De sturen van mountainbikes zijn een stuk breder!

Moeilijker: voer de opdracht uit door met z'n tweeën licht te slalommen.

#### 3 Remoefeningen: 'we gaan een slipcursus volgen!'

##### Arrangement

Een zandpad waar weinig verkeer komt is ideaal.

##### Opdracht

Remoefeningen op het pad.

- Rijd (in tweetallen) met een redelijke snelheid naar de remstreep en maak een zo lang mogelijke remstreep (drie keer herhalen).  
Zet je voeten pas aan de grond als je stilstaat, niet eerder. Hoe kun je een langer remspoor krijgen?
- Idem, maar rem alleen met je voorrem en stop zo snel mogelijk. De eerste keer met lage snelheid, zodat je leert doseren met je voorrem en vooral dat je achterop blijft zitten. Probeer het daarna met hogere snelheid.
- Idem, maar knijp nu in beide remmen tegelijk. Wie heeft de kortste remweg? Welke rem remt het effectiefst? Wie remt met de kortste remweg en zonder te slippen?
- Remwedstrijd: voer de opdracht in tweetallen uit: Wie maakt de kortste remweg?  
Bij mountainbikes is het doel om altijd grip te houden, dus

Fasering Vertrekken en tempo opbouwen	Basis Bouwt rustig tempo op richting een van de eenvoudigere hindernissen	Vervolg Bouwt rustig tempo op richting een van de moeilijkere hindernissen	Gevorderd Bouwt hoog tempo op richting een van de moeilijkere hindernissen	Zorg 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	Neemt de hindernissen en behoudt balans	Neemt ook moeilijke hindernissen en blijft in balans	Houdt in voor een hindernis en stopt of is snel uit balans bij het nemen van een hindernis
	Zoekt naar de juiste versnelling bij een korte klim en daalt af met onregelmatige snelheid	Fietst in een goede versnelling omhoog in een korte klim en daalt beheerst en rustig af	Klimt in een snel tempo en daalt af in een snel en gecontroleerd tempo	Stapt af bij een korte klim en heeft te weinig controle om beheerst een korte afdaling omlaag te gaan
Onderhouden van een optimaal tempo	Houdt een rustig tempo langere tijd vol. Het tempo is daarbij nog wel wat onregelmatig	Houdt de gehele route in een redelijk snel tempo vol. Rijdt een regelmatig tempo	Kiest voor een hoog tempo en kan dat ook volhouden	Fietst in een erg onregelmatig en laag tempo
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

Figuur 1: Te onderscheiden deelnameniveaus

niet te slippen. Rem dus tijdig en gedoceerd voorafgaand aan richtingsveranderingen en hindernissen. Het voorkomen van slippen bespaart de ondergrond en voorkomt erosie.

#### 4 Parcours op een heuvel in het bos

##### Arrangement

Een gevarieerd, heuvelachtig, zanderig parcours eerst met de groep verkennen. Laat leerlingen vooral vaker dezelfde hindernis nemen. Daardoor raken ze bekend met de hindernis en kunnen ze zich proberen te verbeteren. Het wordt dan ook vaak leuker en uitdagender.

##### Opdracht

Fiets een route en probeer de route te fietsen zonder op de grond te komen. Blijf dus in balans bij moeilijke hindernissen. Maak tweetallen: degene aan de kant bekijkt de deelnameniveaus, observeert de fietser en probeert het niveau in te schatten. Vervolgens probeer je één aanwijzing te geven zodat de fietser zich kan verbeteren. Nog een keer oefenen en dan wisselen.

Wie heeft welk niveau? De docent geeft gegevens over verschillende niveaus van deelnemen: basis (haalbaar voor 90-95%), vervolg (haalbaar voor 50% van de groep), gevorderd (20%) en degenen die extra zorg en leerhulp nodig hebben (5-10%). Wat kun jij? Wat moet jij doen om je te verbeteren?

Zien welk niveau een ander heeft is aan de hand van het bovenstaande schema nog wel te doen als je op één fase let. Wie kan een ander een aanwijzing geven zodat diegene zich kan verbeteren? Dat is een stuk moeilijker. Ook voor de gevorderden zijn er uitdagende hindernissen.

Welke deelnameniveaus zijn in de uitbouwperiode (klas 2, 3) te onderscheiden?

Voor beschrijving van kernactiviteiten en deelnameniveaus kijkt u in het *Basisdocument VO* blz. 180 (oriëntatieperiode) en 182 (uitbouwperiode).

Tenslotte. Samen met SLO heeft de KNWU een map 'kennismaken met de wielersport' ontwikkeld volgens het stramien van drie kennismakingslessen tijdens schooltijd, dus in de gymzaal of op het schoolplein of sportveld, drie lessen voor geïnteresseerde leerlingen na schooltijd op school gevolgd door drie verdiepingslessen bij de wielervereniging. In totaal zijn er negen lessen uitgewerkt in concrete leskaarten. Bovendien stelt de KNWU mountainbikes beschikbaar als je als school het mountainbiken wilt introduceren (zie [www.gobikingtour.nl](http://www.gobikingtour.nl)).

Correspondentie: [e.swinkels@slo.nl](mailto:e.swinkels@slo.nl)