

# Goed leren kijken **begint op de fiets**

**Je voertuigbeheersing mag dan wel uitmuntend zijn, als je je ogen niet gebruikt in het verkeer ben je verloren. Ja, je moet alles gezien hebben om op alles te kunnen anticiperen. Ver vooruit kijken is daarbij de boodschap, niet alleen letterlijk maar ook figuurlijk. Hoe verder vooruit je kan kijken en denken, hoe veiliger. Het goede nieuws: hoe je dat doet, kan al aan bod komen bij de beheersing van het eerste voertuig, de kinderfiets.**

Tekst: Sigmund Hermans

**W**anneer je je (klein)kind leert fietsen, is kijktechniek al heel belangrijk. Als daar niet op wordt gelet, zal het kind ongetwijfeld veel schrammen en blauwe plekken overhouden aan de eerste fietsles.

Gewoonlijk planten we het kind op het zadel van de fiets, plaatsen de handen aan het stuur en de voetjes op de pedalen. Met een stok aan het kader zorgen we ervoor dat de fiets, inclusief kind, recht blijft en geen onzachte landing maakt op het harde asfalt. Of we lopen voorovergebogen naast het fietsje om het bij de bagagedrager of het zadel te begeleiden. Daarbij doen de voetjes van het kind in zijn of haar ogen iets ongewoons: ze draaien rond met de pedalen. Het kind staart dus naar zijn voetjes om deze gekke beweging te aanschouwen.

Tijdens de turnlessen in de lagere school hebben we echter allemaal geleerd dat we vooruit moeten kijken. Om ons evenwicht behouden, moeten we in de verte kijken, naar de muur voor ons. Kijken we naar de balk of onze voeten, verliezen we geheid ons evenwicht.

Dat geldt evengoed voor wie leert fietsen: het kind dat naar zijn of haar voeten kijkt, zal zijn of haar evenwicht niet onder controle krijgen. Niet naar beneden kijken, maar wel ver vooruit, is dus de boodschap!

## Met z'n tweeën

Om een kind dit onder de knie te laten krijgen, vervang je de stok of het vooroverbuigen beter door een extra (groot)ouder. Eén iemand houdt het kind even stil, en de tweede (groot)ouder plaatst zich op enkele tientallen meters voor het kind. Vraag het kind naar degene die in de verte staat te kijken, neem het bij de kraag (dat is beter voor je rug) en begeleid/duw het even. Blijf intussen herhalen dat ze in de verte, naar de andere (groot)ouder, moeten blijven kijken. Geef het kind een zetje in de goede richting en laat het los! Om het kind op te vangen wanneer het toch zou vallen, en om het te blijven aanmoedigen vooruit te kijken, blijf je even naast de fiets lopen.



Je zal ervan versteld staan hoe snel een kind het fietsen zo onder de knie heeft, enkel en alleen door het toepassen van een goede kijktechniek!