



# FIETSEN AANLEREN BIJ EEN KIND MET DCD

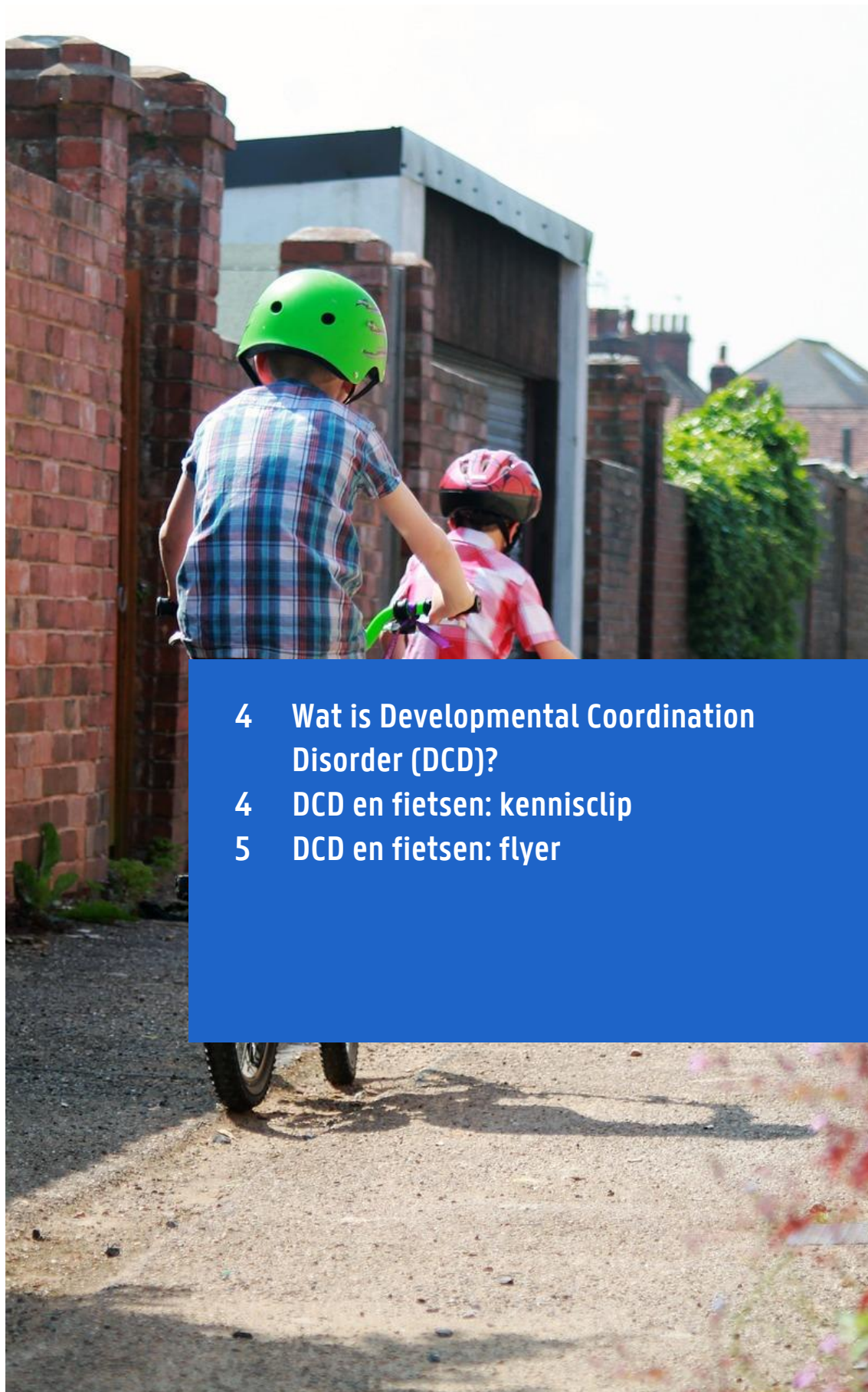
Vakgroep Revalidatiewetenschappen



## FIETSEN AANLEREN BIJ EEN KIND MET DCD

Deze brochure bevat enerzijds een kennisclip waarbij het fietsen op een tweewieler in kleine stappen wordt onderverdeeld. Bij elke stap wordt uitleg gegeven én ook getoond aan de hand van een video. Er worden telkens tips opgesomd. Daarnaast bevat deze brochure ook een flyer waarin dezelfde stappen werden neergeschreven,

Deze brochure werd gemaakt door studenten als onderdeel van een opdracht binnen tweede master Revalidatiewetenschappen en kinesitherapie, afstudeerrichting pediatrie aan de Universiteit Gent.



- 4 Wat is Developmental Coordination Disorder (DCD)?
- 4 DCD en fietsen: kennisclip
- 5 DCD en fietsen: flyer

# FIETSEN AANLEREN BIJ EEN KIND MET DCD



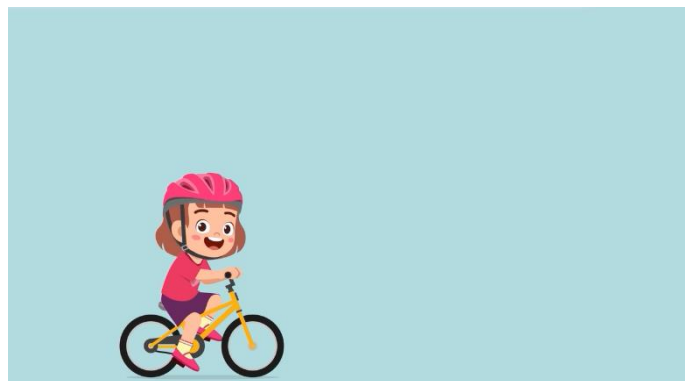
## 1. WAT IS DEVELOPMENTAL COORDINATION DISORDER (DCD)?

Developmental Coordination Disorder, afgekort DCD, is een term voor kinderen met een *coördinatie-ontwikkelingsstoornis*. De term wordt gebruikt voor kinderen waarbij het uitvoeren van motorische vaardigheden niet altijd vlot verloopt. Ze ondervinden thuis en/of op school problemen met alledaagse activiteiten die voor leeftijdsgenootjes vanzelfsprekend zijn. Vaak wordt het kind als 'onhandig' en 'stuntelig' beschreven bij het uitvoeren van motorische taken.

Een voorwaarde om de diagnose DCD te stellen, is de afwezigheid van een medische aandoening of verstandelijk beperking die de motorische problemen kunnen verklaren. Echter komt DCD vaak samen voor met leerstoornissen en andere ontwikkelingsstoornissen zoals ADHD, autismespectrumstoornissen...

## 2. DCD EN FIETSEN: KENNISCLIP

In de kennisclip wordt het fietsen op een tweewieler in kleine stappen onderverdeeld. Bij elke stap wordt uitleg gegeven én ook getoond aan de hand van een video. Er worden telkens tips opgesomd.





### 3. DCD EN FIETSEN: FLYER

In de flyer worden dezelfde stappen neergeschreven zoals ze in de kenniscлип aan bod komen. Daarnaast werden enkele belangrijke tips neergeschreven.

## Leren fietsen met DCD



- 1 Voorbereiding**
  - Loopfiets --> fiets met steunwielen
  - Kledij: helm, fluovest, lange broek
- 2 De fiets**
  - Verken samen met je kind de fiets
  - Zadel zo laag mogelijk
  - Stickers aanbrengen
- 3 Fiets nemen**
  - Je kind staat links van de fiets
  - Pikkel omhoog met rood/rechter voet
  - Stap naar een goede startplek met 2 handen aan het stuur
- 4 Starten met fietsen**
  - Snelheid maken:
    - Beide voeten afzetten en op pedalen of
    - Voeten afwisselend naar voor en op pedalen of
    - 2 maal afduwen met 1 voet
  - Afwisselend trappen met de pedalen
- 5 Stoppen en afstappen**
  - Uitbollen terwijl voeten nog op pedalen staan
  - Remmen en beide voeten op de grond
  - Stuur blijven vasthouden en rood/rechter voet terug over de fiets
- 6 Fiets met pikkel wegzetten**
  - Stuur met 2 handen vasthouden
  - Wandel naar een veilige plaats
  - Rood/rechter hand op het zadel en met rood/rechter voet pikkel opzetten
- 7 Fiets zonder pikkel wegzetten**
  - Fiets met de rechterkant tegen de muur plaatsen
- 8 Niet te vergeten**
  - Oefen als het kind niet moe of gestrest is
  - Geef niet op, blijven oefenen!



# FIETSEN AANLEREN BIJ EEN KIND MET DCD

Dit werk werd gemaakt door studenten tweede master  
Revalidatiewetenschappen en kinesitherapie, afstudeerrichting pediatrie  
aan de Universiteit Gent

Claes Zarah

Depoortere Emilia

Deschamps Romy

Houthoofd Veerle

Koopmans Catho

Leys Annelien

Academiejaar 2022 - 2023

[FIETSEN AANLEREN BIJ EEN KIND MET DCD](#)

<http://dcdbelgium.com/>

---

**DCD Belgium**  
Corneel Heymanslaan 10  
9000 Gent

