

# 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

## 7 Fiets zonder pikkel wegzetten

- Fiets met de rechterkant tegen de muur plaatsen

## 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

## 8 Niet te vergeten

- Oefen als het kind niet moe of gestrest is
- Geef niet op, blijven oefenen!