

---

## Fietslessen beginner 1

Voor mensen die nog helemaal niet kunnen fietsen.

Eerst leert u de basis van fietsen.

U leert de fiets te controleren:

- Lopen met de fiets aan de hand;
- sturen, vertragen en stoppen met de fiets aan de hand;
- op de fiets stappen;
- balans houden;
- ontspannen sturen;
- kunnen opstappen en in een rechte lijn wegfietsen;
- remmen en veilig afstappen;
- een noodstop maken;
- over de schouder kijken en hand uitsteken;
- kleine hindernissen nemen;
- grote en kleine bochten maken.

De lessen worden gegeven op een veilige locatie bij u in de buurt (in overleg).

U leert in uw eigen tempo. Voor deze oefeningen heeft u ongeveer 5 lessen van 1 uur nodig.

Na deze lessen kunt u nog niet zelfstandig fietsen in het verkeer.

