

ACHTJE



- 6 kegels
- 2 potjes
- Parkeerterrein/grasveld



- Techniek korte bochten
- Vinnigheid

Omschrijving

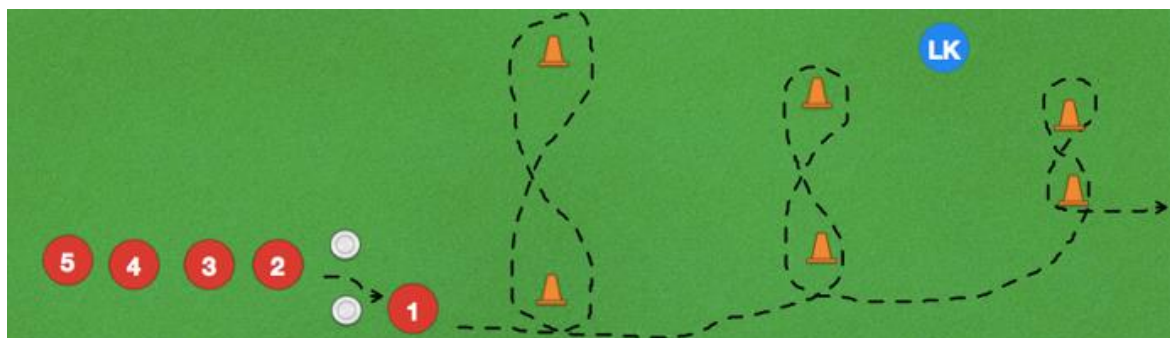
De begeleider (LK) maakt drie 8-vormige parcoursen voor de renners met een grote, middelgrote en kleine 8-vorm. De bedoeling is dat de renners zo snel mogelijk de 8-vorm 3x afwerken en dan doorschuiven naar de andere 8-vormen.



Door twee parcoursen aan te leggen met drie 8-vormen kan van deze oefening natuurlijk ook een wedstrijd gemaakt worden.

De begeleider positioneert zich bij de moeilijkere vormen om daar tips of verbeteringen te kunnen meegeven.

Opstelling



Makkelijker

- Grotere 8-vormen gebruiken
- Stevige ondergrond (asfalt) gebruiken
- Bochtbegeleiding met potjes en kegels

Moeilijker

- Wedstrijdvorm voor techniek onder druk
- Extra obstakels (wortels, putten ...)

Discipline: BMX – Weg – Veld – Trial – MTB

Vorbereiding op onderdeel PROEF: Speed on Wheels (U8-U12-U15-U17)