

## BMX ESTAFETTE



- Allerhande voorwerpen
- BMX-track



- Samenwerken
- Fietscontrole
- Probleemoplossend vermogen
- Fietsen met 1 hand

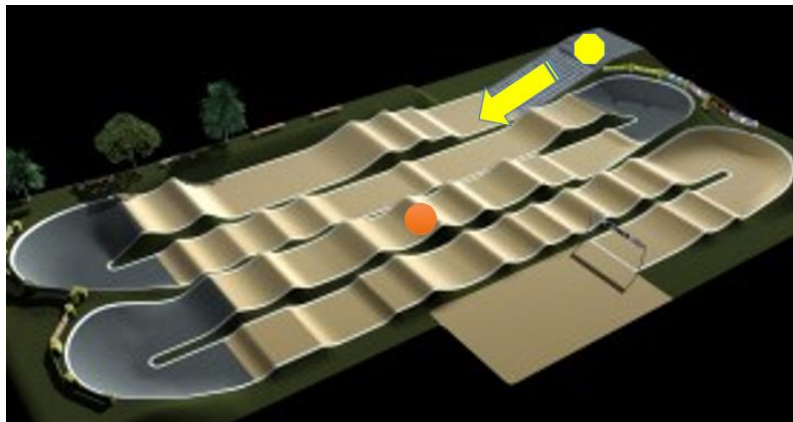
### Omschrijving

De renners rijden in groep over de BMX-track met start aan het starthek en einde aan de meet. De groep krijgt 1 voorwerp mee en elke renner moet dit voorwerp in handen hebben gehad voor de groep kan finishen. De begeleider neemt de tijd op van de start tot de laatste renner de meet overschrijdt en controleert of elke renner het voorwerp in handen heeft gehad. De groep probeert zo goed mogelijk samen te werken en poogt hun tijd te verbeteren.



*De begeleider vinkt de namen van de renners af die het voorwerp in handen hebben gehad (trainer = oranje stip op afbeelding).*

### Opstelling



### Makkelijker

- Starten met slechts 4 renners en zo ruimte creëren aan het starthek/op de track
- Doorgeven van kleine voorwerpen die in de broekzak kunnen. Zo moet de bezitter niet constant met 1 hand rijden

### Moeilijker

- Wedstrijdvorm waarbij 2 groepjes van 3 tegen elkaar strijden op de track
- Gebruik van grote, moeilijk te hanteren voorwerpen

**Discipline:** BMX

**Vorbereiding op onderdeel PROEF:** Start/Stop 1 (U8) – Start/Stop 2 (U12-U15-U17) – Handsfree (U8-U12-U15-U17) – Jump (U8-U12-U15-U17) – Skills (U8-U12)