

## BMX BOCHTENBLIK



- Kleurpapier (5 kleuren)
- BMX-track



- Blick juist richten in BMX-bocht

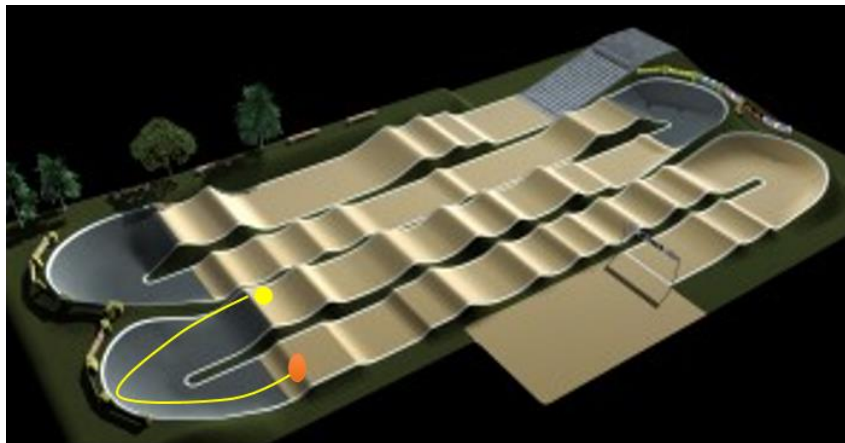
### Omschrijving

De renners rijden een voor een naar een U-bocht op de BMX-track. Ze rijden naar het hoogste punt van de bocht, in het midden. Op dat moment roept de trainer 'Kijk!'. De renner kijkt naar het A4-blad dat de trainer toont. Hij staat op dit moment op de eerste hindernis na de bocht. De renner benoemt zo snel mogelijk het juiste kleur van het blad en werkt de bocht af met de blik op de eerste hindernis gericht.



*De begeleider waakt over de juiste uitvoering van de oefening.*

### Opstelling



#### Makelijker

- Bocht wordt aan de binnenkant genomen (laag blijven)
- Oefenen op vlak terrein in een bocht uitgezet met kegels

#### Moeilijker

- Auditief signaal weglaten. Trainer geeft enkel aan of de renner te vroeg of te laat kleur benoemde
- Meerdere renners nemen tegelijk de bocht
- Begeleider houdt geen blad omhoog, maar steekt kort de arm links of rechts omhoog op het moment dat de renner zou moeten de blik richten op de hindernis. De renner moet aan die kant van de begeleider passeren

**Discipline:** BMX

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