

BMX SHOW OFF



- Wip
- Potjes gevuld met zand
- 3 stokken
- 12 kegels
- 2 potjes
- Lat



- Evenwicht
- Tricks
- Fietscontrole
- Algemene behendigheid

Omschrijving

De renners voeren een behendigheidsparcours uit. Het parcours begint met het rijden over de wip, gevolgd door een korte slalom. Hierna moeten de renners bunny hop of limbo doen over of onder een opgezette dwarslat. Nadien volgt een wheelie in een afgebakende rechthoek om te eindigen met een stoppie voor een lat op twee kegels. Afhankelijk van de nadruk van de oefening kunnen de secondes dat het voorwiel in de lucht was bij de wheelie, of dat het achterwiel in de lucht was bij de stoppie, worden afgetrokken van de eindtijd van de renner.



Deze oefening kan ook gebruikt worden onder estafettevorm of in wedstrijdvorm.

Opstelling



Makkelijker

- Heel laag/hoog opstellen van dwarslat voor bunny hop/limbo
- Punten voor controle uitvoeren i.p.v. tijdsopname

Moeilijker

- Invoeren van secties BMX-parcours voor de wheelie/bunny hop
- Invoeren van tijdsopname
- Alles met 1 hand uitvoeren (behalve bunny hop)

Discipline: BMX – Trial – MTB

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