

BALKJES ESTAFETTE



- 4 isolatiebuizen/balkjes



- Over de balkjes springen

Omschrijving

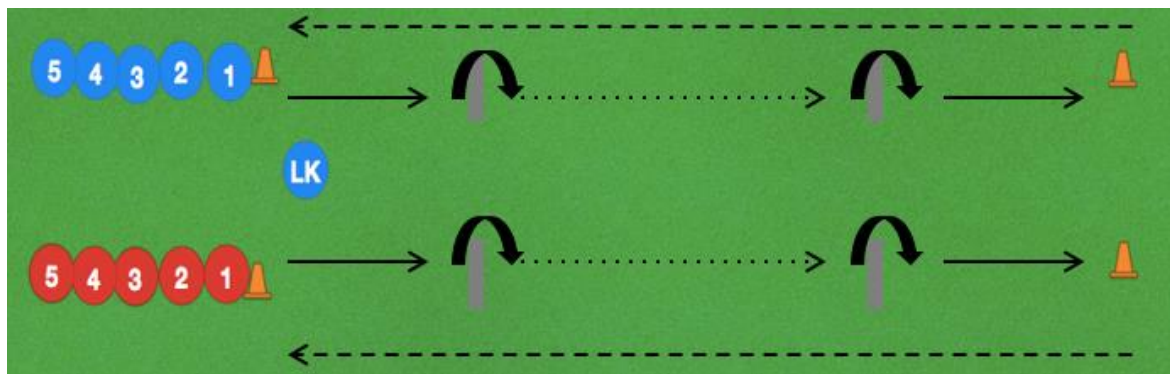
De begeleider (LK) zet een parcours uit met twee startkegels, twee 'balkjeszones' van 6 meter lang met isolatiebuizen. De groep wordt verdeeld in twee evenwaardige teams. De twee eerste renners van elk team vertrekken op het startsignaal van de begeleider. Ze rijden naar de eerste isolatiebuis en springen daar van de fiets. Ze heffen de fiets over de buis, lopen het tussenstuk, heffen de fiets over de tweede buis en springen dan terug op hun fiets. Ze rijden rond de eindkegel en buitenom terug naar hun groep en tikken de volgende aan. De groep waarvan het eerste alle renners het parcours hebben afgelegd wint de estafette.



Renners die de isolatiebuis raken worden bestraft met de opdracht om 1x rond de eigen fiets te lopen.

De begeleider controleert of het aflossen correct gebeurt en of de isolatiebuizen correct worden overschreden.

Opstelling



Makkelijker

- Isolatiebuizen vervangen door potjes (de fiets hoeft niet geheven worden)

Moeilijker

- Gebruik van echte houten balken op wedstrijdhoogte
- Schouderen van de fiets in het tussenstuk
- Invoeren van een helling waarop de eindkegel staat

Discipline: Veld

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