SCORE BMX-TECHNIEKEN TOPSPORTSCHOOL WIELRENNEN

(voor instap/herselectie richting schooljaar 2022-2023)

1 – Scoreblad voor de BMX Techniek voor onderdeel START bestaande uit deelvaardigheden, compensatie per deelvaardigheid, relatieve bijdrage aan totale score per deelvaardigheid.

START			
VAARDIGHEDEN	COMPENSATIES	U17	U19
Houding		40	10
	Te diep doorbuigen benen/of te gestrekt Polsen niet ver genoeg naar voren gekanteld Bolle rug thoracaal Hoofdpositie te laag (loodrecht op romp) Voetpositie naar dorsiflexie (tenen omhoog) Stand pedalen tov startberg(hoog/laag)		
Inzet beweging		30	20
	Timing reactie tov startsignaal te vroeg / te laat Armen optrekken – plooien Extensie van de wervelkolom Rotatie / afzakken bekken Te weinig extensie in het bekken U-sluiten niet correct sluiten hoofd/schouders niet ver genoeg naar voor		
Druk zetten		20	40
	Inzet voor de beweging bekken → het lichaam strekt te fel uit. Te laat /niet bijtrekken van achterste been (nadat duwbeen een kwart vertrokken is) Geen controle op armen en schoudersetting		
Overgang TRAP 1 naar TRAP 2		10	30
	Vormspanning in de romp die te snel weggaat Positie niet centraal boven de trappers Verlies vormspanning --> Fiets ''loslaten''		

SCORE BMX-TECHNIEKEN TOPSPORTSCHOOL WIELRENNEN

(voor instap/herselectie richting schooljaar 2022-2023)

2 – Scoreblad voor de BMX Techniek voor onderdeel BOCHT bestaande uit deelvaardigheden, compensatie per deelvaardigheid, relatieve bijdrage aan totale score per deelvaardigheid.

BOCHT			
VAARDIGHEDEN	COMPENSATIES	U17	U19
Insturen		60	80
ifv ideale taktische lijn Laag - Hoog Hoog - Laag Midden Lange bocht	Niet de ideale lijn kiezen ifv bocht / concurentie Niet compactblijven - ellebogen /knieen Slechte positie bij insturen /te hoog -te laag op fiets Te weinig compact /trap aanzet te laat naar bocht Niet blijven trappen ifv lange snelle bocht		
Bochtfase		20	10
houding ifv Tacktiek en lijnen Snelheid	Fiets niet bijna loodrecht op ondergrond Compacte houding loslaten vs snelheid Uitstrekken vs vertragen Niet blijven trappen ifv lange bocht		
Uitsturen		20	10
	Niet afkappen bocht ifv techniek Hoog - Laag Inzetten trapbeweging te laat Inzetten trapbeweging te vroeg		

SCORE BMX-TECHNIEKEN TOPSPORTSCHOOL WIELRENNEN

(voor instap/herselectie richting schooljaar 2022-2023)

3 – Scoreblad voor de BMX Techniek voor onderdeel SPRONG KLEIN bestaande uit deelvaardigheden, compensatie per deelvaardigheid, relatieve bijdrage aan totale score per deelvaardigheid.

SPRONG KLEIN (4 à 5m)			
VAARDIGHEDEN	COMPENSATIES	U17	U19
Overgang fietsen naar sprong		40	10
	Te vroeg stoppe met trappen Te laat stoppen met trappen (evenwicht) Fietssnelheid te laag Stand pedalen na stoppen met trappen (niet plat) Positionering voor sprong (hoog-laag)		
Inzet sprong		20	10
	Te hoog blijven ipv inzakken Timing inzakken -- te vroeg = snelheidsverlies Timing uitstrekken -- te vroeg = fiets achterover Timing uitstrekken -- te laat = te weinig afzet		
Vluchtfase =		20	40
Inzakken -- Duw – trek – kickeren – lage vlucht Vluchtpositie moet middenin zijn (ifv duw / strekmogelijkheid) ifv landing Overgang vliegen naar fietsen	Te uitgestrekte positie Te compacte houding Te vroeg neerduwen = te korte sprong Te laat bijtrekken Niet trappen in de overgang naar de landing	nvt	
Landen (achterkant bult)		20	40
Parallel aan de helling met beide wielen Inzakken en tot boven achterwiel Druk geven en fiets vooruit duwen	Landing op achterwiel Dalende helling niet gebruiken (backside) Passieve landing (snelheidsverlies) Te lang wachten en geen druk geven met armen en benen		

SCORE BMX-TECHNIEKEN TOPSPORTSCHOOL WIELRENNEN

(voor instap/herselectie richting schooljaar 2022-2023)

4 – Scoreblad voor de BMX Techniek voor onderdeel SPRONG GROOT bestaande uit deelvaardigheden, compensatie per deelvaardigheid, relatieve bijdrage aan totale score per deelvaardigheid.

SPRONG GROOT (+7M)			
VAARDIGHEDEN	COMPENSATIES	U17	U19
Overgang fietsen naar sprong		30	10
	Te vroeg stoppen met trappen Te laat stoppen met trappen Fietssnelheid te laag Heraanzet bij eerste sprong (8m heuvel)		
Inzet sprong		20	20
	Te hoog blijven ipv inzakken Timing van inzakken: -- te vroeg = snelheidsverlies / fiets achterover Timing van uitstrekken: -- te laat = te weinig afzet		
Vluchtfase =		20	30
Inzakken -- Duw – trek – kickeren – lage vlucht Vluchtpositie moet middenin zijn (ifv duw / strekmogelijkheid) Overgang vliegen naar fietsen	Te vroeg neerduwen vd fiets naar de landing toe (te korte sprong) Te uitgestrekte positie Voorwaartse vlucht Te compacte houding Niet trappen in de lucht in overgang naar de landing	 nvt	
Landen (achterkant bult)		30	40
Parallel aan de helling met beide wielen Inzakken en tot boven achterwiel Druk geven en fiets vooruit duwen	Landing op achterwiel Dalende helling niet gebruiken(backside) Passieve landing (snelheidsverlies) Te lang wachten of geen druk geven		

SCORE BMX-TECHNIEKEN TOPSPORTSCHOOL WIELRENNEN

(voor instap/herselectie richting schooljaar 2022-2023)

5 – Scoreblad voor de BMX Techniek voor onderdeel OPPAK bestaande uit deelvaardigheden, compensatie per deelvaardigheid, relatieve bijdrage aan totale score per deelvaardigheid.

OPPAK (voorwiel op bult)			
VAARDIGHEDEN	COMPENSATIES	U17	U19
Overgang fietsen naar oppak		50	50
	Te laat = tegen de bult Te vroeg = (al weer aan het zakken – stabiliteit /snelheid weg) Afstand tot bult inschatting moet 1 fietslengte zijn Doorbuiging armen en romp te traag Doorbuiging armen en romp niet aangepast aan de rijsnelheid		
Evenwicht achterwiel		25	25
Trekken aan het stuur Achteruithangen	Te fel of te snel Niet fel genoeg of te laat Te ver Niet ver genoeg Geen evenwicht ifvd verderzetting = neerzetten		
Neerzetten voorwiel		25	25
net over de ronding van de bult actief vw positioneren romp	Op de bult = niet ver genoeg / te snel Romp / armen niet actief voorwaarts bewegend Romp nog achteruithangend		

SCORE BMX-TECHNIEKEN TOPSPORTSCHOOL WIELRENNEN

(voor instap/herselectie richting schooljaar 2022-2023)

6 – Scoreblad voor de BMX Techniek voor onderdeel LIFT bestaande uit deelvaardigheden, compensatie per deelvaardigheid, relatieve bijdrage aan totale score per deelvaardigheid.

LIFT // LIFT na LIFT			
VAARDIGHEDEN	COMPENSATIES	U17	U19
Overgang fietsen naar lift		20	20
Uitgangshouding	Rotatie in bekken Onevenwichtige drukverdeling op de pedalen/stabiliteit Positionering voor aanvang lift		
Evenwicht achterwiel		40	40
druk zetten met de benen kanteling van de fiets ''regelen'' Achteruithangen uitstrekken van de romp	Trek armen en druk benen niet gelijk Onbalans door te ver achteraan te hangen Te ver Niet ver genoeg geen evenwicht ifvd verderzetting = neerzetten Remmen als compensatie gebruiken		
Neerzetten voorwiel (cfr oppak bij enkele lift)		40	40
net over de ronding van de bult actief vw positioneren romp	Op de bult = niet ver genoeg / te snel Romp / armen niet actief voorwaarts bewegend Romp nog achteruithangend		