

BLINDEMANNETJE



- 12 potjes
- 2 latjes



- Vertrouwen
- Coördinatie
- Leiding geven

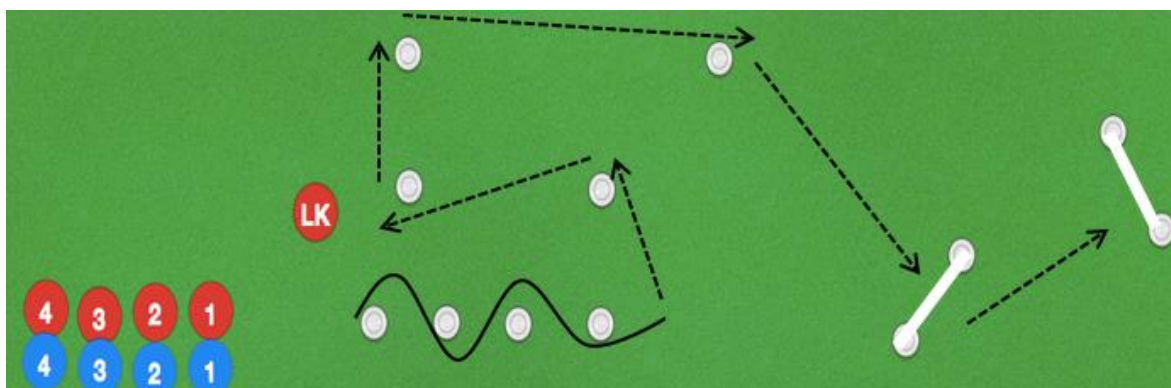
Omschrijving

De renners werken in koppels. De ene renner wordt geblinddoekt, de andere renner speelt begeleider van de 'blinde' renner. Door instructies te geven probeert de begeleider de renner aan de aankomst te krijgen met twee volbrachte opdrachten en zonder potjes te raken. De opdrachten zijn het voorwiel heffen over 1 latje en net voor het 2^e latje stoppen. De andere potjes worden gebruikt om enkele bochten en een slalom uit te zetten. Na het afwerken van de oefening volgt een tweede ronde waarbij de rollen worden omgedraaid.



Een tijdsopname kan motiverend werken voor de samenwerking binnen het team om andere teams te verslaan.

Opstelling



Makkelijker

- Trainer (LK) speelt zelf begeleider
- Renners mogen eerst een rondje doen met open ogen (visualisatie nadien makkelijker)

Moeilijker

- Haarspeldbochten toevoegen
- Heel korte slalombochten maken
- Keuze voor oneffen ondergrond
- Enkel non-verbale communicatie toelaten (tikken op het lichaam)

Discipline: BMX – MTB – Weg – Veld – Trial

Voorbereiding op onderdeel PROEF: Jump (U8-U12-U15-U17)