

## BOCHTENBLIK



- Parkeerterrein/grasveld
- Potjes
- Kladblok
- Viltstift



- Gericht kijken
- Bochtentechniek

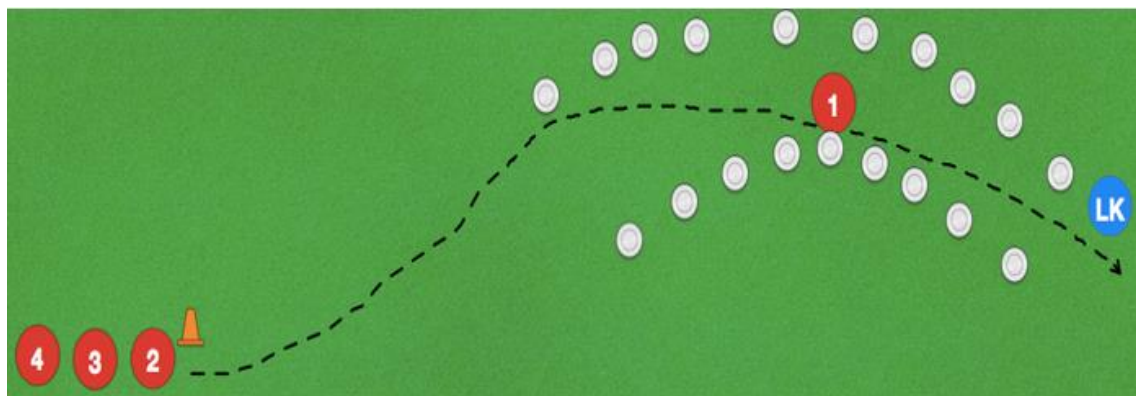
### Omschrijving

De begeleider (LK) zet een bocht uit met potjes. De breedte van de bocht is naargelang het niveau van de renners. De renners nemen een voor een de bocht. De begeleider schrijft een nummer op het kladblok en positioneert zich na de bocht op een plek waar het gezichtsveld van de renner zou moeten naartoe gaan tijdens het nemen van de bocht. Hij toont het nummer op het moment dat de renner diep door de bocht zou moeten kijken. De renner moet het nummer dat de begeleider toonde kunnen zeggen.



*In plaats van een kladblok met een nummer erop kunnen ook andere voorwerpen zoals blikjes (Welk merk?), bidons (Welke ploeg?) gebruikt worden.*

### Opstelling



#### Makkelijker

- Nummers heel groot schrijven op kladblok
- Obstaclevrije ondergrond kiezen
- Snelheid van uitvoeren laag houden

#### Moeilijker

- Smallere bochten uitzetten
- Nummer heel kort tonen
- Werken met vingers om nummer te vormen
- Werken met reële bochten (straat, bospad, wielerpiste, BMX-piste ...)

**Discipline:** BMX – MTB – Weg – Trial - Veld

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