

BOMMETJE



- Zandduin met lichte helling



- Leren vallen en rollen
- Angstbeheersing

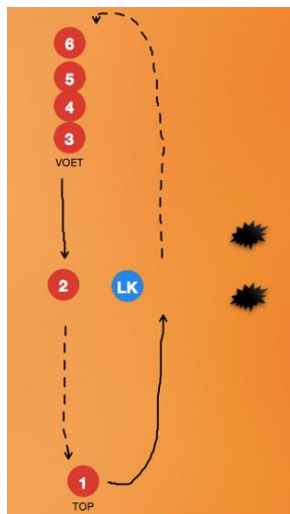
Omschrijving

De renners starten op het vlakke en rijden de zandduin omhoog. Wanneer zij tot stilstand komen in het mulle zand laten zij zich zijwaarts vallen met de voeten in de pedalen zonder handen te plaatsen. Vervolgens stappen ze de heuvel verder naar boven en doen ze hetzelfde maar ditmaal naar beneden. Bij te hoge snelheid remmen ze bij tot ze tot stilstand komen en opnieuw vallen. Nadien wandelen ze naar beneden tot aan het startpunt.



Deze oefening kan afhankelijk van het niveau en de hardheid van het zand heel veel varianten van vallen aan bod laten komen.

Opstelling



Leerlingen rijden van de voet naar de top van de berg (volle lijn). Bij stilstand laten ze zich vallen en wandelen ze verder tot de top (stippellijn) en herhalen ze hetzelfde neerwaarts. De begeleider (LK) positioneert zich zodanig dat hij in de zone van het vallen staat en kan bijspringen indien nodig.

Makkelijker

- Vlak terrein gebruiken waar renners zich laten vallen op een valmat
- De begeleider de val laten begeleiden
- Uitklikken toelaten

Moeilijker

- Voorwaartse rol maken (neerwaarts fietsen)
- Achterwaartse rol maken (opwaarts fietsen)
- Hogere snelheid toelaten (neerwaarts)
- Zijwaartse rol maken
- Zijwaarts van de fiets springen in valbeweging tot stand/handen- en voetensteun