

## CYCLE FOR YOUR LIFE



- Wielerpiste



- Samenwerken
- Achtervolging
- Individuele motivatie

### Omschrijving

De renners rijden in groep op de piste. Hierbij wordt telkens een sterkere renner gekoppeld aan een minder sterke renner. Op signaal van de begeleider (LK) vertrekken alle minder goede renners zo snel mogelijk. Op het volgende signaal vertrekken de sterkere renners op jacht om hun partner in te halen. Eens de renners bij elkaar komen proberen ze het koppel dat voor hen rijdt in te halen. De oefening gaat door tot de volledige groep terug bij elkaar rijdt.



*De begeleider (LK) waakt over de correcte uitvoering van de oefening.*

### Opstelling



#### Makkelijker

- Minder goede renners vertrekken per twee, sterkere renners jagen individueel
- Slechts 1 koppel doet de oefening terwijl de rest van de groep samenblijft

#### Moeilijker

- Spelen met de tijd tussen beide signalen en het zo moeilijker maken voor de sterkere/minder sterke renners
- Geen 2<sup>e</sup> signaal geven. De 2<sup>e</sup> renner moet zijn partner binnen de ronde inhalen

**Discipline:** Piste

**Vorbereiding op onderdeel PROEF:** /