

START TO MOUNTAINBIKE



SPORT.
VLAANDEREN



DE MTB SPORT

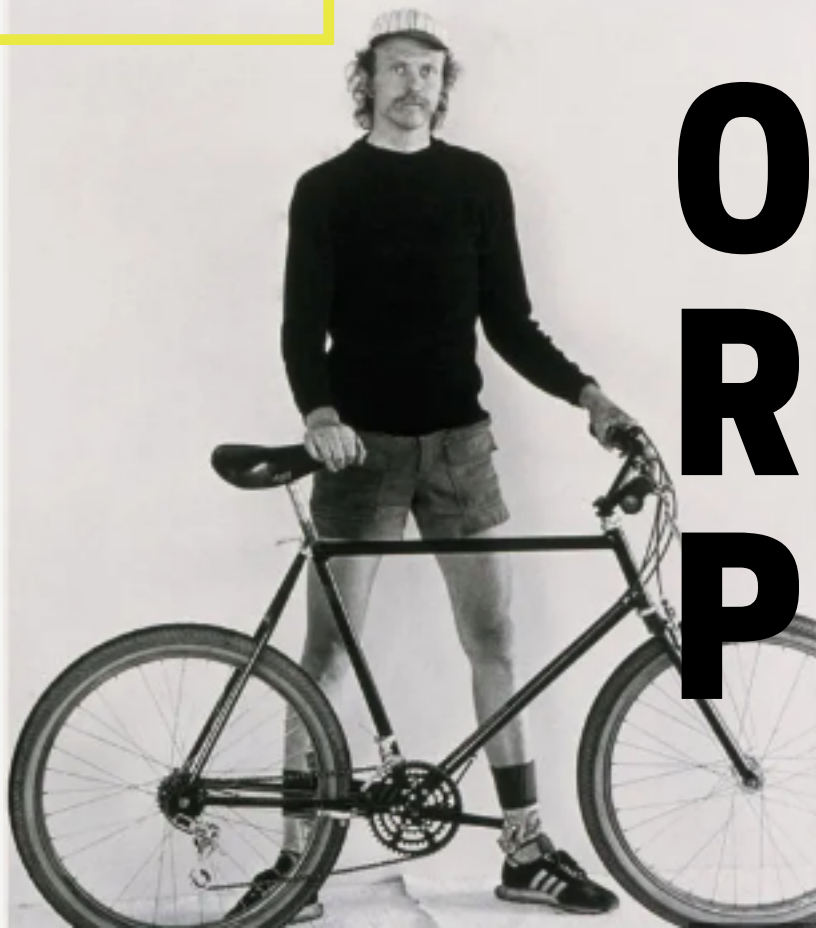
- Oorsprong **3**
- Disciplines **4**

DE FIETS

- Cockpit **6**
- Vering en demper **7**
- Remmen **8**
- Schakelen **9**
- Wielen **10**
- Banden **11**

MTB SKILLS

- Welke technieken zijn er? **12**
- Algemene houding lichaam **13**
- Kijktechniek **14-15**
- Remtechniek **16-17**
- Bochtentechniek **18-19**
- Evenwicht **20-21**
- Manoeuvreren **22-23**
- Jumps en drops **24-25**
- Schakelen **26-27-28**
- Nawoord **29**
- 30**



OO RS PRONG

Algemeen wordt aangenomen dat mountainbiken eind jaren zestig ontstond in Mt. Tamalpais in Marin County. De 'Larkspur Canyon Gang', een bende opstandelingen, begon ermee.

In de jaren zestig waren er nog geen mountainbikes in productie. Deze sportieve fietsen werden immers door de liefhebbers zelf gemaakt. Pas aan het einde van de jaren zeventig werd voor de eerste keer mountainbikes geproduceerd en op de markt gebracht door een fabrikant.

DISCIPLINES

In de loop der jaren won de mountainbike sport enorm aan populariteit en werd het karakter van de sport alsmaar uitdagender. Mede daardoor kunnen we de huidige mountainbike sport opdelen in verschillende disciplines:

1 TRIAL

2 ENDURO

3 DOWNHILL

4 SHORTTRACK

5 CROSS COUNTRY

DE Elke discipline heeft een andere fiets maar aangezien een startende mountainbiker het vaakst begint op een cross country fiets gaan we voornamelijk deze fiets in detail bekijken.

FIETS



HARDTAIL

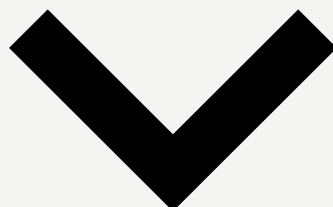
ENKEL VOORVERING EN VASTE
ACHTERBRUG

FULL SUSPENSION

VOORVERING EN ACHTERDEMPER



IN DETAIL



COCKPIT

EEN STUUR IS MEER DAN ENKEL EEN STUUR.
HET IS DE CONTROLEKAMER VAN JE FIETS.

HANDVATEN **REMGREPEN** **SHIFTERS** **LOCKOUT** **DROPPER**
1 **2** **3** **4** **5**



1

HANDVATEN = ABSORBEREN VAN SCHOKKEN EN COMFORT

2

REMGREPEN = OLIEDRUK VERHOGEN NAAR PISTONS IN REMKLAUW = REMBLOKKEN GEVEN WEERSTAND TEGEN SCHIJF

3

SHIFTERS = MECHANISCHE OF ELEKTRONISCHE BEDIENING VAN HET SCHAKELSYSTEEM

4

LOCK OUT = VAST EN LOS ZETTEN VAN VEERSYSTEEM

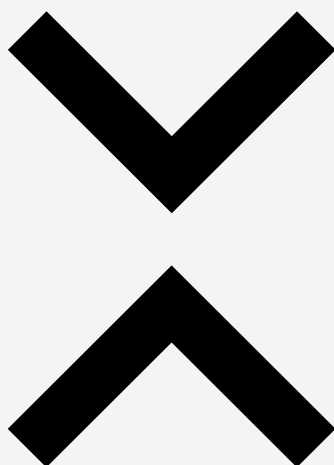
5

DROPPER = ZADELHOOGTE VERANDEREN.

VERING & DEMPER



REBOUND



DE SNELHEID WAARMEE JE VERING TERUG NAAR BOVEN GAAT. UITGAANDE SLAG



DOEL

DE VOORVERING EN DE ACHTERDEMPER COMPENSEREN DE ONEFFENHEDEN VAN HET TERREIN EN VERHOGEN ZO HET RIJCOMFORT EN DE CONTROLE OVER DE FIETS

WERKING

TEGENWOORDIG ZIJN ER VEEL VERSCHILLENDE VERSIES VAN DEMPERS EN VOORVORKEN. IN DE BASIS ZIJN ZE ALLEMAAL HEEL VERGELIJKBAAR. NAMELIJK DAT JE EEN VEER COMBINEERT MET EEN DEMPER. BIJ DE VOORVORK IS DAT DUIDELIJK TE ONDERSCHIEDEN, IN EEN VORKPOOT ZIT DE VEER, IN DE ANDER DE DEMPER.

VERENDE WERKING



STAALVEER OF LUCHTKAMER

DEMPENDE WERKING



DEMPER NODIG OM VERENDE BEWEGING TE DEMPEN



DOOR MIDDEL VAN OLIE

MEER WETEN

BIJLAGE VERING EN DEMPER

REMMEN

REMKLAUW MET
DAARIN 2 OF 4
PISTONS EN
REMBLOKKEN



SCHIJF

DE DIAMETER VAN
JE SCHIJF
BEPAALD MEDE DE
REMKRACHT

HOE GROTER
JE SCHIJF,
HOE GROTER
DE REMKRACHT

DOEL

DE REMMEN HEBBEN ALS DOEL DE FIETS AF TE
REMMEN. ZOWEL SNEL (ACTIEF) ALS TRAAG
(PREVENTIEF).

WERKING

DOOR HET GEBRUIKEN VAN JE REMGREPEN, PERS
JE OLIE DOOR DE LEIDINGEN RICHTING JE PISTONS IN
JE REMKLAUW. DIE PISTONS DRUKKEN JE
REMBLOKKEN TEGEN DE SCHIJF DIE AAN JE WIEL
BEVESTIGD ZIT. HIERDOOR REMT HET WIEL AF.

TIP

VOORKOM DAT JE SCHIJF OF JE REMBLOKKEN VETTIG
WORDEN (OLIE, SMEER). DIT ZAL DE WERKING VAN DE
REMMEN VOLLEDIG TENIETDOEN.

OOK LUCHT IN DE REMLEIDINGEN ZAL DE REMKRACHT
FEL VERMINDEREN.

SCHAKELEN

ELEKTRONISCH OF MECHANISCH

DOEL

WE SCHAKELEN OM SOUPLESSE TE BEHOUDEN NAARGELANG HET TERREIN (BERGAF, BERGOP, ZAND, MODDER, GRAVEL,...)



1 OF 2 PLATEAUS, AFHANKELIJK VAN MERK- VERSCHILLENDE VERHOUDINGEN VAN 26 -40 TANDEN.

TRAPARM
VERSCHILLENDE LENGTES

PEDALEN KLIKPEDAAL OF VLAKKE PEDAAL (FLAT PEDAL)



CASSETTE AFHANKELIJK VAN MERK- VERSCHILLENDE VERHOUDINGEN.

11 OF 12 TANDWIELEN

DERAILLEURWIELTJES

DERAILLEUR (SCHAKELUNIT)



SHIFTER LINKS = VOORVERSNELLING



SHIFTER RECHTS = ACHTERVERSNELLING

WIELEN

26 27,5 29 INCH

VELGENMAAT (DIAGONAAL GEMETEN 1 INCH= 2,54CM)

REMSCHIJF EN BEVESTIGING



VENTIEL

SPAKEN

VELG

SPAAKNIPPEL

BODY EN CASETTE

BANDEN



BANDEN

NOP

KIJK GOED NAAR WELK SOORT NOP VOOR 'JOUW' ONDERGROND HET MEEST GESCHIKT IS. NEEM VOOR JE VOORBAND NET WAT GROVERE NOPPEN DAN VOOR JE ACHTERBAND.

BANDBREEDTE

1.85- 2.00- **2.25**-2.35-2.40-2.60-2.80MM

IN HET ALGEMEEN EN VOOR ELK NIVEAU IS 2.25 DE MEEST AANGEWEEZEN BANDBREEDTE. DIT OMDAT DE ROLWEERSTAND EN COMFORT BETER IS DAN BIJ EEN SMALLERE BAND.

MET EEN BREDERE BAND KAN JE OOK MET MINDER BANDENBRUK RIJDEN WAARDOOR JE MEER GRIP HEBT OP HET TERREIN.

DRUK IN BAR

AFHANKELIJK VAN JE GEWICHT EN TERREIN GA JE JE BANDENDRUK AANPASSEN. ZACHTE BANDENDRUK VERHOOGT JE ROLWEERSTAND MAAR ZORGT VOOR MEER COMFORT EN GRIP.

BIJ MODDERIG TERREIN GA JE JE BANDENDRUK VERLAGEN ZODAT DE NOP VAN DE BAND BETER CONTACT MAAKT MET DE ONDERGROND EN DE BAND ZAL DOOR EEN LAGERE BANDENDRUK MINDER STUITEREN ZODAT JE GRIP BLIJFT BEHOUDEN. MEER DRUK IN DE BANDEN ZORGT DAN WEER VOOR MINDER ROLWEERSTAND.

MTB SKILLS

VOOR BEGINNERS



MOUNTAINBIKE IS EEN TECHNISCHE SPORT.
EEN GOEDE TECHNIEK ZORGT ERVOOR DAT JE
MEER PLEZIER HAALT UIT DE SPORT EN DAT
JE OP EEN VEILIGE MANIER DE SPORT KAN
BEOEFENEN.

WELKE TECHNIEKEN ZIJN ER?

ALGEMENE HOUDING LICHAAM

KIJKTECHNIEK

REMTECHNIEK

BOCHTENTECHNIEK

EVENWICHT

MANOEUVREREN

JUMPS EN DROPS

SCHAKELEN



technieken in detail + oefeningen



ALGEMENE HOUDING LICHAAM



RECHTSTAAN IS DE BOODSCHAP

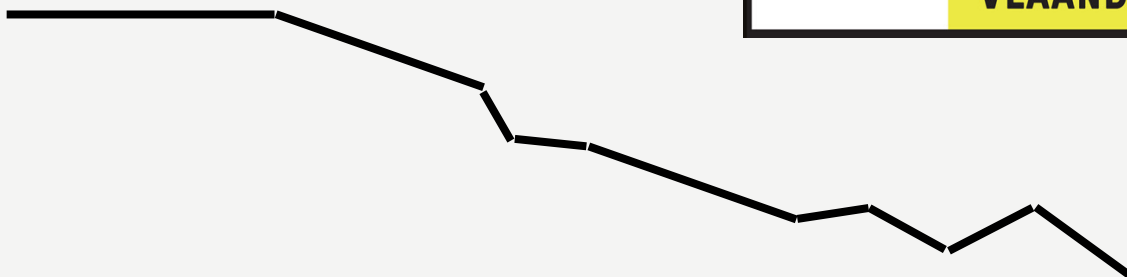


<p>positie bekken t.o.v. zadel</p>	<p>In een steile afdaling, sta je op je pedalen en zijn de bekken goed centraal boven het zadel. Hang niet te hard naar achter, hierdoor krijg je minder controle op je voorwiel en verlies je sneller de gehele controle over je fiets.</p> <p>Je bekken teveel naar voren duwen, zorgt voor een te compacte houding waardoor je houding verkrampd zal zijn.</p> <p>In een technische klim probeer je je lichaamsgewicht centraal tussen de 2 wielen te houden. Je gewicht te veel naar voor resulteert in een slippend achterwiel. Wanneer je je gewicht te veel naar achter brengt, zal je voorwiel van de grond komen. Hierdoor zal je in beide gevallen controle over de fiets verliezen.</p>
<p>positie armen (buiging ellebogen en handen)</p>	<p>De positie van je armen verandert continue terwijl je aan het dalen of klimmen bent. Probeer de schokken te absorberen met je armen en benen door een goede timing van buigen en strekken.</p>
<p>positie benen (plooïing van knieën en positie voeten)</p>	<p>De beweging van je benen tijdens het dalen is ook dynamisch. Afhankelijk van het terrein ga je iets meer uitstrekken of buigen om de fiets aan een hoge snelheid zo goed mogelijk aan de grond te houden.</p>

OEFENINGEN ALGEMENE HOUDING

1. DE AFDALING

S
T
A
R
T



UITLEG OEFENING

Zoek een afdaling met een oneffen terrein. Vervolgens probeer je heel de afdaling de juiste basishouding aan te nemen.

In een volgende fase probeer je je basishouding dynamisch aan te passen aan het terrein. Zet eventueel als hulpmiddel enkele potjes bij de moeilijke secties.

2. DE PUMPTRACK OF BMX-BAAN

S
T
A
R
T



UITLEG OEFENING

Indien je een pumptrack of bmx baan ter beschikking hebt, is een eerste goede oefening om van begin tot einde te rijden zonder te trappen. Door je houding continue aan te passen en door goed met je armen en benen te "pumpen", ga je merken dat je niet hoeft te trappen om snelheid te maken.

KIJKTECHNIEK



KIJK EN DENK VOORUIT



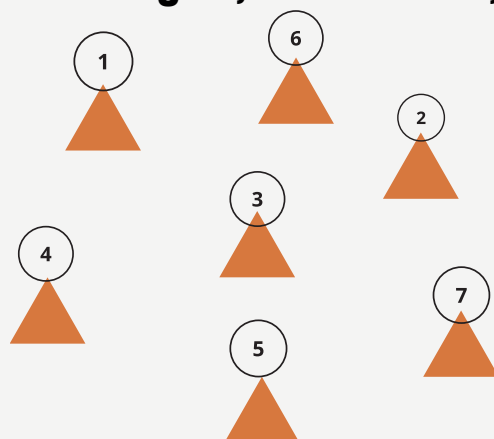
<p>lijnkeuze</p>	<p>Doordat je algemene techniek zal verbeteren door training, tips en tricks, ga je automatisch de juiste techniek toepassen en ga je tijd krijgen om verder voor jou te kijken en alternatieve lijnen te rijden.</p> <p>Probeer al tijdens de verkenning lijnen te zien die nog niet of niet vaak gereden zijn.</p>
<p>ver vooruit kijken</p>	<p>Tijdens het rijden probeer je steeds de moeilijke spots op voorhand goed te screenen zodat je al kan nadenken over de aanpak van overschrijden van het obstakel.</p> <p>Heb je al een goed niveau? Probeer dan niet alleen ver vooruit te kijken maar ook vooruit te denken.</p>

OEFENINGEN KIJKTECHNIEK

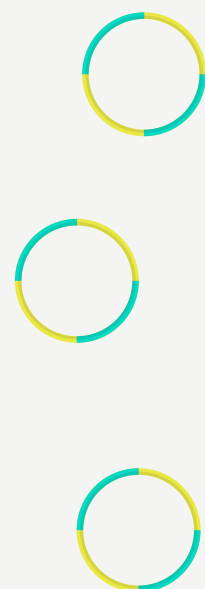
1. SPOTTEN

materiaal: genummerde kegels, tennisballen, hoepels

S
T
A
R
T



WERPLIJN



UITLEG OEFENING

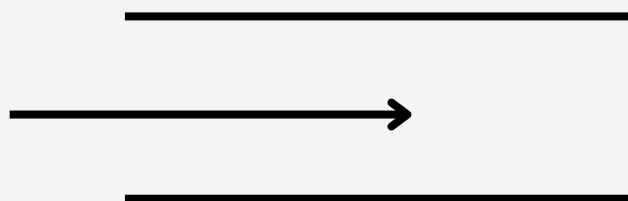
Bij start vertrek je richting de tennisbal met de nummer die de coach je heeft verteld bij het begin. Let op, de nummer staat maar op 1 kant van de tennisbal. Eens de tennisbal gevonden, ga je vanaf de werplijn proberen om de bal in een hoepel te gooien.

2. DE SMALLE/OBSTAKELZONE

materiaal: kegels, balk

UITLEG OEFENING

S
T
A
R
T



Je rijdt in een smalle zone waar je moet tussen blijven. Terwijl je in die zone blijft, steekt de trainer een aantal vingers op. De renner moet zeggen hoeveel vingers de trainer opsteekt.

EXTRA: Deze oefening kan je ook doen op een singletrack. Hierbij ga je als trainer opmerkelijke voorwerpen op de singletrack leggen zodat de renner deze voorwerpen moet spotten. Bv. een tennisbal die links van een wortel ligt.

REMTECHNIEK



VOORREM = REMMEN ACHTERREM = CONTROLEREN



actieve remfase (racing brakes)	<p>Actieve remfase wilt zeggen dat je op korte afstand zo snel mogelijk wilt remmen. Als je dit goed onder de knie hebt, kan je later beginnen remmen voor bv. een bocht of technische passage waarbij je toch nog voldoende controle houdt over je fiets, geen grip verliest of over je stuur valt. Aandachtspunt: Na de actieve remfase breng je je bekken van achter je zadel terug naar de natuurlijke "riders position". Belangrijk is dat je de actieve remfase doet op een zone waar je veel grip hebt. Niet op wortels of rotsen.</p>
doseren remmen	<p>Goed met zowel voor- als achterrem remmen. Bij steile stukken 70% met voorrem, 30% met achterrem. Belangrijk is niet je remmen bruusk in te nijpen maar goed al slepend af te remmen. Doel is dat je wielen blijven rollen en nooit blokkeren. Dit vooral bij je voorwiel. Vermijd dus het ABS-systeem van een auto na te bootsen.</p>
remmen lossen	<p>Eenmaal je lichaamshouding goed is en je goed weet waar je naar toe zal rijden, kan je je remmen vroeger lossen. Zowel in de bochten als na technische passage.</p>

1. STEILE HELLING

materiaal: potjes

S
T
A
R
T



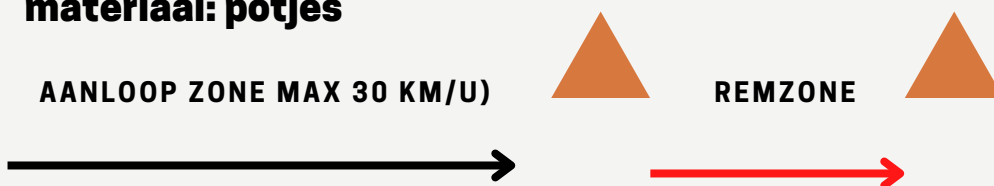
UITLEG OEFENING

- Je probeert aan een constant tempo van een steile helling te rijden door enkel je voorrem te gebruiken.
- Je probeert volledig tot stilstand te komen aan elke kegel door beide remmen te gebruiken. Let op: 70% voorrem 30% achterrem. Zorg ervoor dat je deze oefening doet op een helling dat lang genoeg is. Zo heb je voldoende tijd om na elke stop terug op snelheid te komen om vervolgens terug een stop uit te voeren bij de volgende kegel.

2. DE NOODSTOP

materiaal: potjes

S
T
A
R
T



UITLEG OEFENING

In de aanloopzone maak je snelheid tot max 30 km/u. Vervolgens ga je vanaf de eerste kegel proberen volledig tot stilstand te komen in de remzone. Je mag dus de tweede kegel niet passeren. Probeer ook deze oefening ook eens met enkel achterrem en ontdek het verschil met de oefening met enkel voorrem of beide remmen. De afstand van de remzone is afhankelijk van de ondergrond en de werking van de remmen. Als lesgever bepaal je zelf de afstand van de remzone, uitgaande van een goede remtechniek van de lesgever.



BOCHTENTECHNIEK



SNELHEID, KIJKEN EN LIJNLEUZE

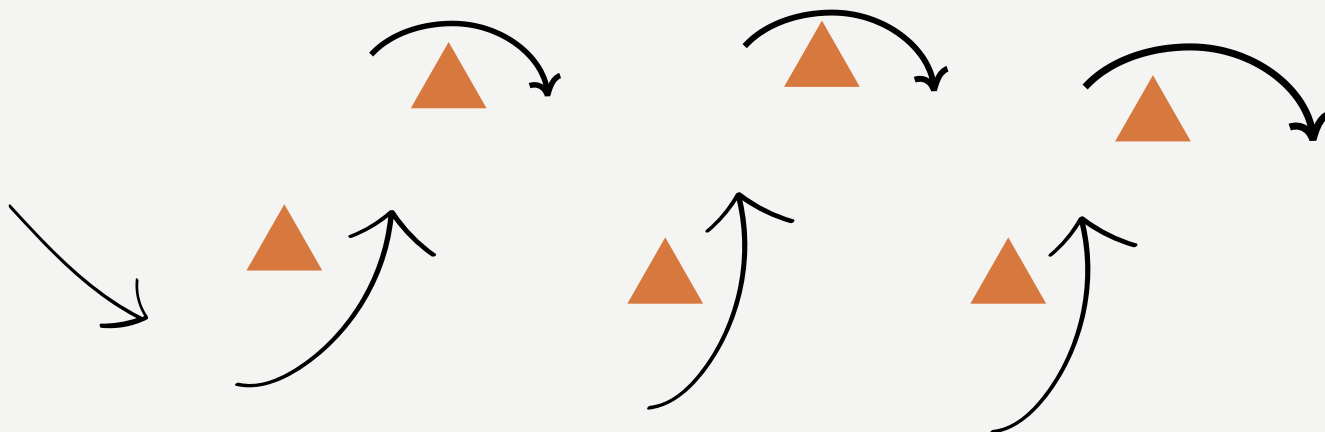
positie benen	<p>In bochten waar je veel grip hebt, zoals kombochten, kan je de benen op dezelfde hoogte houden. Bij bochten met minder grip (vlakke bochten) moet je proberen een hoek te maken met je benen. Bij een bocht naar rechts gaat je linkervoet naar beneden, terwijl je rechtse voet boven staat, je de fiets kantelt en druk zet op zowel je benen als armen (compressie). Compressie is belangrijk in beide situaties: zowel bij kombochten als bij vlakke bochten.</p>
positie armen	<p>Biometrische wetenschap heeft aangetoond dat wanneer je je ellebogen iets naar boven lift, je een betere druk kan zetten op je stuur en net iets meer controle hebt over je stuur.</p>
lijnkeuze en remtechniek	<p>Ga van buiten naar binnen en terug naar buiten. Zoals in de F1 waar ze bochten aansnijden om zo snel en efficiënt mogelijk door de bochten te gaan. Vermijd om in de bochten te remmen. Bepaal je snelheid voor de bocht om vervolgens de juiste snelheid in de bocht te hebben. Rij je toch te snel in de bocht, rem dan wat bij met je achterrem.</p>
kijktechniek	<p>Ook in de bochten is kijktechniek belangrijk. Screen je bocht op voorhand om snelheid en houding tijdig aan te passen.</p>
compressie in bocht (hoog voor bocht, diep en compressie in bocht, hoog uit de bocht)	<p>Meer compressie geven in de bocht. Dus goed induwen en je fiets zwaar maken voor optimale grip en controle in de bocht. Hoog voor de bocht, diep in de bocht en terug hoop uit de bocht.</p>

OEFENINGEN BOCHTENTECHNIEK

1. SLALOM

materiaal: genummerde potjes

S
T
A
R
T



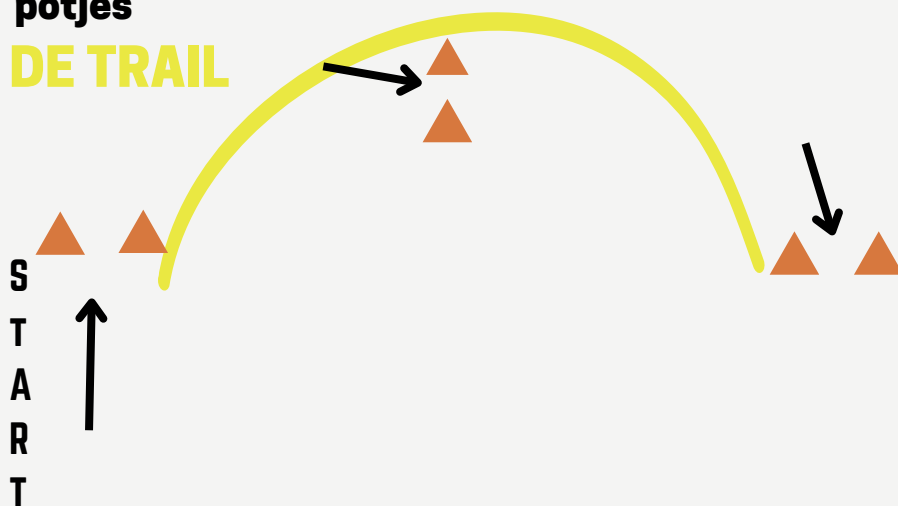
UITLEG OEFENING

Maak van bij de start voldoende snelheid en probeer vlotjes de slalom door te komen zonder te remmen. Hoe beter je techniek, hoe sneller je er doorheen komt zonder te remmen en zonder grip te verliezen.

2. DE LANGE BOCHT

materiaal: potjes

DE TRAIL



UITLEG OEFENING

Omdat lijnkeuze heel belangrijk is gaan we in een bocht (blauwe lijn) de ideale lijn zoeken. Hierbij zet je door middel van potjes verschillende poortjes uit waar hij/zij moet tussen rijden. Zo wordt de mountainbike(st)er verplicht om de juiste lijn te rijden. Dus van buitenkant bocht naar binnenkant bocht en terug naar buitenkant bocht op het einde.

EVENWICHT



DE FIETS LATEN DOEN WAT JIJ WILT



ver kijken	Ver voor je uit kijken, resulteert in een beter evenwicht.
fiets tussen benen stabiliseren	Ver kijken, goed zien wat er gaat komen. Hoe meer zelfvertrouwen en techniek je hebt, hoe verder je automatisch voor je uit gaat kijken.
core stability	Core stability is heel belangrijk. Dit train je vooral naast de fiets door oefeningen te doen. Als je core stability goed is, ga je veel stabiel op je fiets zitten waardoor je veel efficiënter je kracht zal overbrengen op de pedalen. Ook qua techniciteit zal je veel stabiel en steviger op je fiets zitten.
trial (surplace, wheelie, manoeuvreren)	zijn ideale oefeningen om een goed evenwicht te krijgen

OEFENINGEN EVENWICHT

1. UITRIJDERTJE

materiaal: (kegels)

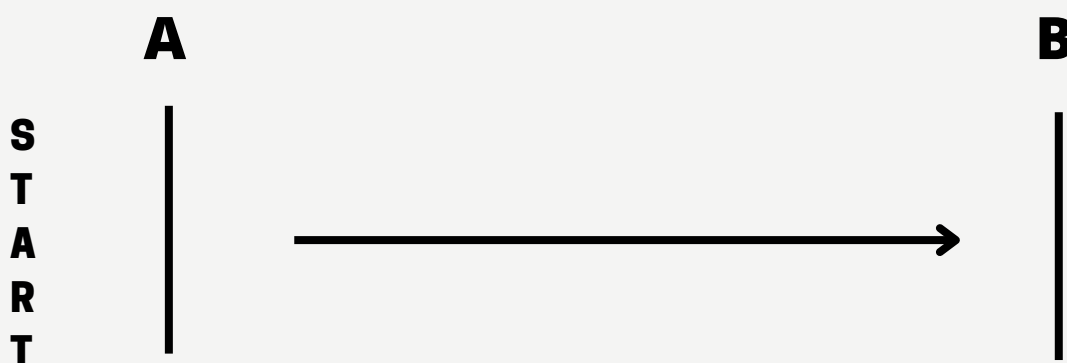


UITLEG OEFENING

Zet alle renners binnen de gemarkeerde rechthoek. Laat ze door elkaar rijden zonder dat ze een voet aan de grond mogen zetten of/en de rechthoek verlaten. Je kan de rechthoek of vierkant kleiner maken naargelang het niveau. Je kan ook combinaties toevoegen om het leuker te maken. Bv. met 1 hand rijden, op aangeven van trainer even zonder handen, band aantikken, etc.)

2. VAN A NAAR B, ZO TRAGG MOGELIJK

materiaal: kegels



UITLEG OEFENING

Laat de renners zo traag mogelijk van punt A naar punt B rijden. Afhankelijk van het niveau kan je gedurende de route, opdrachtjes geven. Bv. 3 sec zonder handen of nose stoppy (achterwiel komt van de grond).

BUNNY HOP



EERST HET VOORWIEL, DAN HET ACHTERWIEL

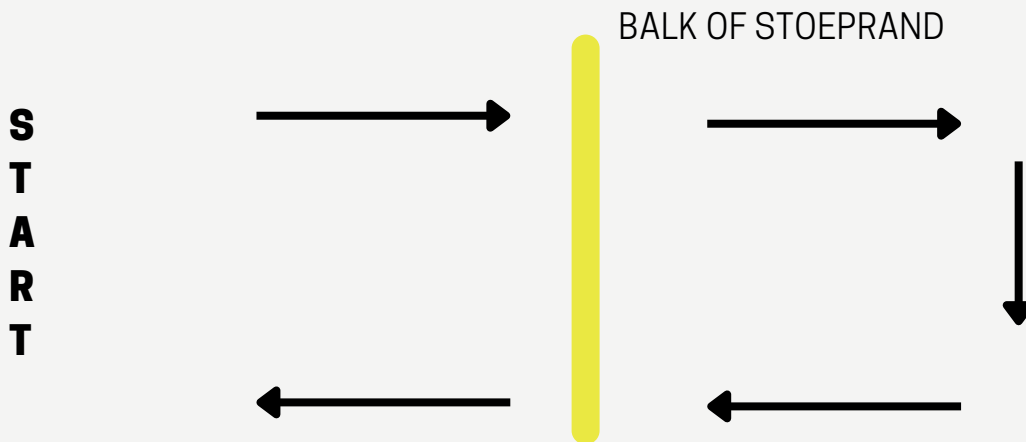


<p>timing</p>	<p>Een bunny hop passen we vooral toe bij het overschrijden van een obstakel. De timing bij het liften van het voorwiel en in de 2de fase het meebrengen van het achterwiel is van cruciaal belang.</p>
<p>fase 1 voorwiel van de grond=manuel</p>	<p>Profiteren van rebound voorvering om stuur hoger te liften. Probeer de nadruk te leggen op je bekken explosief van voor naar achter te brengen. Je armen van een gebogen positie naar een gestrekte positie brengen, helpt om je voorwiel hoog van de grond te brengen.</p>
<p>fase 2 achterwiel van de grond</p>	<p>Eenmaal je fiets in manual stand is (= het voorwiel van de grond), je bekken achteraan het zadel en je armen gestrekt zijn, ga je lichtjes afzetten op je benen en breng je de bekken terug naar de basishouding centraal boven je zadel. Naar voor dus! Je gaat merken dat je achterwiel van de grond zal komen als je voorwiel op het hoogste punt zal zijn en het voorwiel zijn weg naar beneden inzet.</p>

OEFENINGEN BUNNY HOP

1. DE BALK

materiaal: balk / stoeprand



UITLEG OEFENING

De bunny hop oefenen gaat in verschillende fases: eerst het voorwiel, vervolgens het achterwiel. Leg een balk of gebruik de stoeprand om te oefenen.

Fase 1: Hef op het juiste moment en met de juiste techniek je voorwiel op, net voor de balk en probeer de balk niet te raken met je voorwiel als je de balk overschrijdt.

Fase 2: Hef op het juiste moment en met de juiste techniek enkel je achterwiel op, net voor de balk en probeer de balk niet te raken met je achterwiel als je de balk overschrijdt.

Fase 3: Gebruik een stoeprand om fase 1 en fase 2 aan elkaar te koppelen door eerst je voorwiel op de stoeprand te heffen en vervolgens je achterwiel. Doe deze oefening sneller en sneller.

Fase 4: Doe de bunny hop op de stoeprand of over een balk.

EXTRA OEFENING: DE MANUEL

Aangezien fase 1 de absolute start is van de bunnyhop en deze stap dus essentieel is, kunnen we nog een extra oefening geven om het voorwiel zo hoog mogelijk te krijgen.

Leg een klein plankje of zoek een richeltje dat je kan helpen om je voorwiel hoger te krijgen door er tegenaan te rijden. Zo kan je voorwiel misschien extra hoogte winnen om vervolgens makkelijker tot een echte manuel te komen.

JUMP EN DROP



HET BEGINT BIJ DURVEN



Overgang fietsen naar sprong	In aanloop naar een jump ga je je positie aanpassen. Het doel hiervan is dat je een goede afzet hebt en hierdoor in evenwicht in de lucht zal vliegen. In de volgende 3 stappen leggen we uit waar je op moet letten in aanloop naar een jump.
Timing, stand van pedalen en stoppen met trappen voor de jump	Tijdig stoppen met trappen is nodig om vervolgens de voeten evenwijdig op dezelfde hoogte te brengen.
Fietssnelheid	Afhankelijk van een paar factoren ga je je snelheid verhogen of verlagen: <ul style="list-style-type: none">• de hellingsgraad van de afzet• De lengte van de jump• Type ondergrond van het terrein

<p style="text-align: center;">Inzet sprong</p>	<p>Je armen en benen lichtjes buigen. Dit om bij het einde van de afzet zowel benen als armen uit te strekken zodat je vluchtfase goed zal verlopen. Probeer je bekken zo goed mogelijk boven je zadel te houden. De reden is om tijdens je vluchtfase niet te veel voorover te hellen (bekken achteraan) of voorkant fiets naar beneden te duiken (bekken achteraan).</p>
<p style="text-align: center;">Timing uitstrekken (te vroeg = fiets achterover, te laat = te weinig afzet)</p>	<p>Proberen goed uit te strekken tijdens afzet sprong. Zo ga je minder snelheid verliezen in de lucht en gaat je vlucht iets langer zijn en ga je beter in de landing komen.</p>

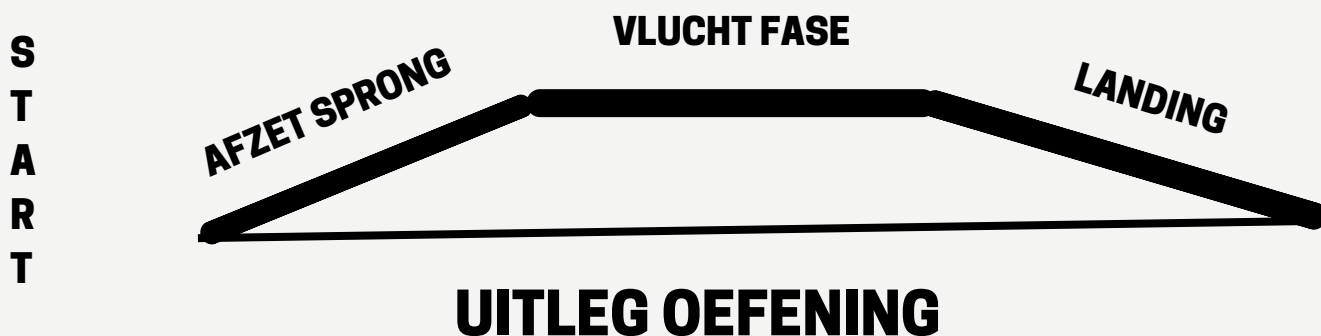
<p style="text-align: center;">Vluchtfase</p>	<p>Terwijl je in de lucht zit blijf je rustig. In een verdere fase kan je je fiets manipuleren in de lucht. Vermijd ten alle tijden dat je verstijft in de lucht.</p>
--	---

<p style="text-align: center;">Landing</p>	<p>Een goede landing is uiteraard afhankelijk van de vorige stappen. Als je vluchtfase en de positie van de fiets goed is gaat je fiets waarschijnlijk goed landen. Je kan de schok van de landing wat dempen met door je benen en armen te buigen om de schok te absorberen. Een ideale landing is als je beide wielen quasi tegelijkertijd het oppervlakte raken.</p>
---	---

OEFENINGEN JUMP EN DROP

1. TABLE JUMP

materiaal: een jump of pallet met brede plank



Zoek een jump met een afzetsprong dat lang is en niet te steil is. De reden is dat je meer tijd hebt om de juiste houding aan te nemen, de goede techniek toe te passen en het risico te vermijdt dat je te hoog in de lucht zal vliegen.

Het voordeel van een "table jump" is dat je rustig opbouwt en kan landen waar je wilt. Het uiteindelijke doel is om altijd verder te gaan met als resultaat te landen in de landing (het schuine vlak).

2. DROP OFF & DROP IN

materiaal: een hoge stoep of houten drop



Zoek een hindernis zoals een hoge stoep van maximum 0,5 meter hoog waarbij je ook nog net vanaf kan rijden zonder dat je overkop gaat.

Bij een "drop off" ga je van de hindernis droppen waarbij er een vluchtfase is en je met beide wielen tegelijk landt.

Bij een "drop in" ga je de voorkant van de fiets op het juiste moment naar beneden duwen zodat je zoveel mogelijk contact houdt met de ondergrond.

SCHAKELLEN



WEES LIEF VOOR JE SCHAKELSYSTEEM



<p>Schakel voor de hindernis of klim</p>	<p>Vermijd te schakelen tijdens het rijden van een steile klim of een technische hindernis. Daarom is het belangrijk om goed in te schatten welke versnelling je nodig hebt voor een bepaalde klim of hindernis zodat je voor de klim kan schakelen en het schakelen tijdens de klim of hindernis kan beperken. De reden is dat je op moeilijke passages geen extra focus of energie wilt verspillen met het schakelen. Ook is het niet goed voor je ketting of schakelsysteem als je schakelt en tegelijkertijd veel kracht op je ketting zet.</p>
<p>Schakel tand per tand</p>	<p>Het is goed om je snelheid die je voor de klim hebt te gebruiken om de klim op te rijden. Het is daarom belangrijk om tijdens de klim juist tand per tand kleiner te schakelen en niet te bruusk, te klein schakelen.</p>

NAWOORD

De start-to-mountainbike gids werd opgemaakt door Cycling Vlaanderen i.s.m. Sport Vlaanderen. Deze gids geldt als middel om lesgevers van de start-to-mountainbike dag een handleiding te bieden bij het invullen van de voor- en namiddagssessie.

Om over de nodige competenties van een goede lesgever te beschikken, verwijzen we iedereen graag door naar de opleidingen van de Vlaamse Trainersschool.

Heb je als lesgever zelf nog vragen of suggesties om deze handleiding te verbeteren? Contacteer sportieevrijetijd@sport.vlaanderen

