

CYCLOCROSS DRIEHOEK



- Kegels
- Eventueel meerdere begeleiders om stilstaan van renners te voorkomen



- Fiets schouderen
- Op- en afspringen
- Fiets aannemen/afgeven

Omschrijving

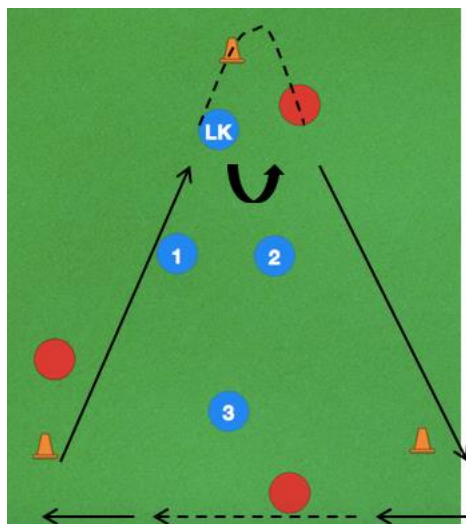
De begeleider (LK) zet een driehoek uit met kegels en plaatst zichzelf net voor één van de drie kegels. De renners rijden in de driehoek als volgt:

- De eerste zijde is rijden en op het einde fiets afgeven
- De tweede zijde is fiets aannemen, opspringen en rijden
- De derde zijde is afspringen, schouderen van de fiets, opspringen en terugrijden



De begeleider neemt de fiets aan en geeft hem aan de andere zijde terug aan de renner.

Opstelling



Makkelijker

- Fiets nog niet schouderen maar naast zich mee laten bollen
- Rustig op en af de fiets stappen en dit later sneller en sneller uitvoeren

Moeilijker

- Driehoek in tegenovergestelde richting doen
- Balken invoeren op de derde zijde waar de fiets over geheven moet worden

Discipline: Veld

Vorbereitung op onderdeel PROEF: /