

DE GROTE BEHENDIGHEIDSTEST



- Bidons, tennisballen, potjes, kegels, grasveld, wip, palen met dwarslat, touw, emmer of mand



- Concentratie onder druk
- Evenwicht
- Stuurvaardigheid
- Coördinatie

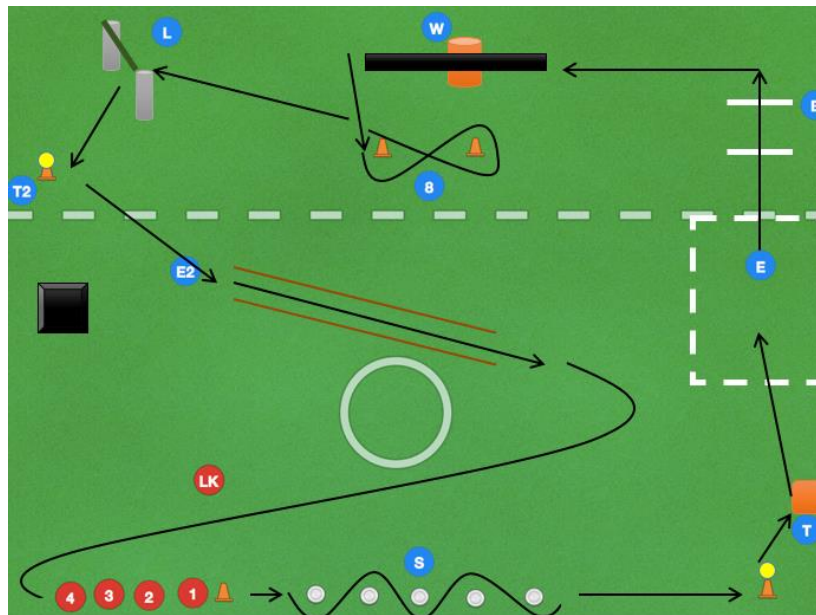
Omschrijving

Deze estafettevorm combineert heel wat vaardigheden door het aanbieden van veel verschillende oefeningen. Naargelang het materiaal dat de begeleider (LK) heeft kan hij hier oefeningen weglaten of toevoegen. De groep wordt in twee teams verdeeld die racen tegen elkaar.



De begeleider houdt toezicht op de correcte uitvoering van de oefeningen en meet de tijd die een groep nodig heeft om het parcours af te leggen.

Opstelling



- Tennisbal nemen van kegel en vanaf de lijn in emmer/mand werpen (T2)
- Slalom (S)
- Over de wip rijden (W)
- Kleine 8-vorm rijden (8)
- Limbo onder dwarslatje (L)
- 10 sec evenwicht houden in rechthoek (E)
- Tennisbal nemen van kegel en in bidon leggen (T)
- Over 2 balkjes met de fiets zonder die te raken (B)
- Rijden tussen smalle doorgang met touwtjes (E2)

Makkelijker

- Weglaten bij tijdsdruk en puntensysteem invoeren (1 punt/correcte uitvoering)
- Meer ruimte tussen opdrachten

Moeilijker

- Moeilijke ondergrond: helling, zand, natuurlijke obstakels ...
- Beide teams die strijden op hetzelfde parcours

Discipline: MTB – Weg – Veld – BMX – Trial

Vorbereiding op onderdeel PROEF:

Speed on Wheels + Handsfree + Jump (U8-U12-U15-U17) – Skills (U12-U15-U17)