

FIETSACROBAATJE



- Jaagpad



- Fietscontrole
- Evenwicht
- Vertrouwen
- Rijden in groep

Omschrijving

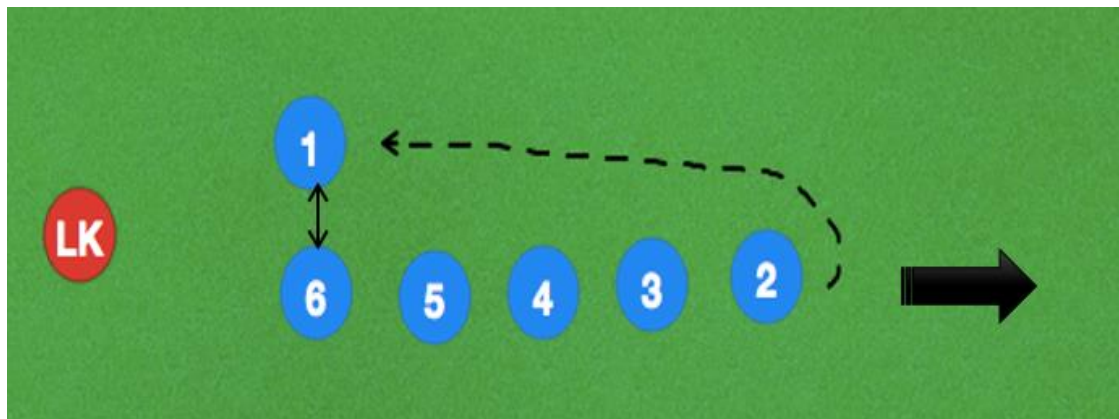
De renners rijden in beperkte groep op een lint langs het jaagpad. De eerste renner laat zich uitzakken en op het moment dat hij naast de laatste renner in groep komt roept deze zijn naam. De twee rijden naast elkaar, geven een hand, raken om beurt het midden van elkaars stuur aan en rijden 5 seconden schouder aan schouder. Nadien pikt de renner die zich had laten afzakken zo snel mogelijk in, in het wiel van de laatste. Zo draait de ketting rond.



Het aantal opdrachten kan uitgebreid worden afhankelijk van de behendigheid van de renners en de grootte van de groep.

Vooraf worden goede afspraken gemaakt over de snelheid. Bij niet naleven volgen er sancties.

Opstelling



Makkelijker

- De renners doen de oefening per 2 maar met 2 fietslengtes tussen de laatste en zijn voorganger
- De renners krijgen slechts 1 opdracht per kopwissel

Moeilijker

- Uitvoeren op een onverhard terrein
- Obstakels invoeren
- Opdrachten met minder steunpunten (handen/voeten los van de fiets)
- Renners rijden per 2 i.p.v. op een lint en voeren de oefening allemaal tegelijkertijd uit, waarbij ze zowel met renners voor, achter als naast zich rekening houden

Discipline: Weg – Veld – BMX – MTB – Trial

Vorbereiding op onderdeel PROEF: Handsfree (U8-U12-U15-U17)