

FIETSPONG



- 6 kegels, 3 pingpongballetjes, 3 regenbuizen (onderaan dicht), 3 emmers, 3 drinkbussen zonder dop



- Behendigheid
- Concentratie
- Stuurvaardigheid
- Teamwork

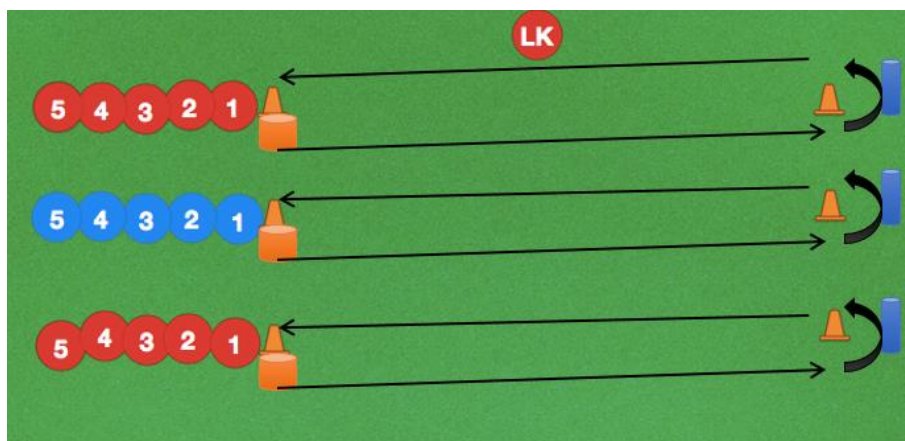
Omschrijving

De begeleider (LK) verdeelt de groep in drie evenwaardige teams. De renners positioneren zich aan de startkegel, waar een emmer water en een open bidon staan. Aan de eindkegel staat een regenbuis met pingpongballetje in. Bij het startsignaal vult de eerste renner van elke groep de drinkbus met water, rijdt met drinkbus in de hand naar de eindkegel en kiept het water in de regenbuis. Hierna keert hij terug en geeft de bidon door aan de volgende. Dit wordt herhaald en zo proberen de teams om als eerste het pingpongballetje uit de buis te doen rollen door de buis volledig te vullen met water.



Wie voet aan grond zet tijdens de oefening krijgt vijf seconden straf tijd.

Opstelling



Makkelijker

- Voet aan grond toelaten bij het weggieten van het water
- Emmer en regenbuis op romphoogte plaatsen van de renners (makkelijker om water nemen/weg te gieten zonder morsen)

Moeilijker

- Bidons opensnijden en halveren in hoogte
- Obstakels toevoegen tussen de twee kegels (slalom, stoeprand ...)

Discipline: MTB – Weg – Veld – Trial – BMX

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