

PISTEGEWENNING



- Potjes
- Wielerpiste



- Pistegewenning: geen remmen, geen vrijwiel, geen versnelling

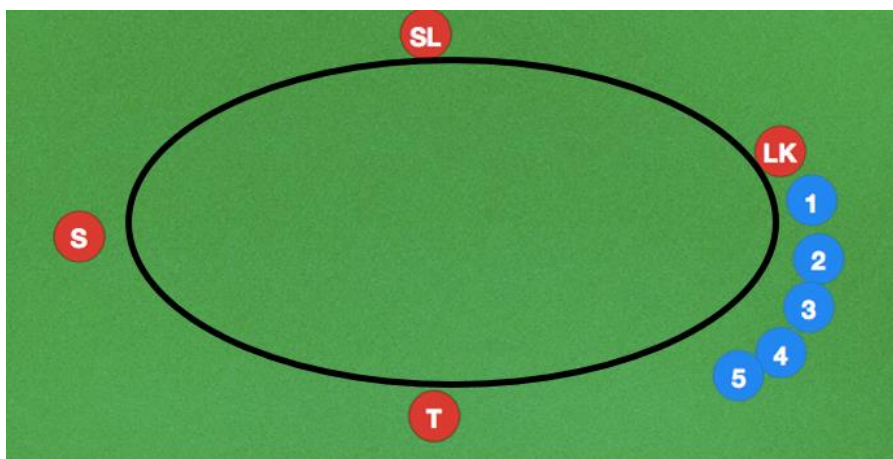
Omschrijving

Bij de eerste keer fietsen op de wielerpiste is het vooral wennen aan de nieuwe fiets met zijn specifieke kenmerken. Eens de renners kunnen starten en stoppen start het rijden met de fiets. De begeleider (LK) rijdt voorop en bepaalt hoe gereden wordt op het vlakke gedeelte van de piste (veiligheidszone). Hierbij maakt hij gebruik van tempowisselingen met stoppen en starten in verwerkt en slalom tussen kegels. De leerlingen volgen en kopiëren het traject van de begeleider.



De potjes staan enkel op de vlakke rechte stukken van de piste. In geen geval mogen er potjes geplaatst worden op de hellende vlakken of in de bochten.

Opstelling



Makkelijker

- Rijden met hand aan de balustrade op het vlakke gedeelte
- Start en stop inoefenen zonder andere opdrachten

Moeilijker

- Leerling rijdt voorop en kiest traject
- Op de rechte stukken wordt reeds tussen witte en rode lijn gereden
- In de bochten kan op de côte d'azur gereden worden
- Handen verplaatsen naar beugel/met 1 hand rijden

Discipline: Piste

Vorbereiding op onderdeel PROEF: /