

SLAKKENRACE



- Parkeerterrein
- 2 lijnen of potjes als lijn



- Surplacen
- Behendigheid
- Fietscontrole aan laag tempo

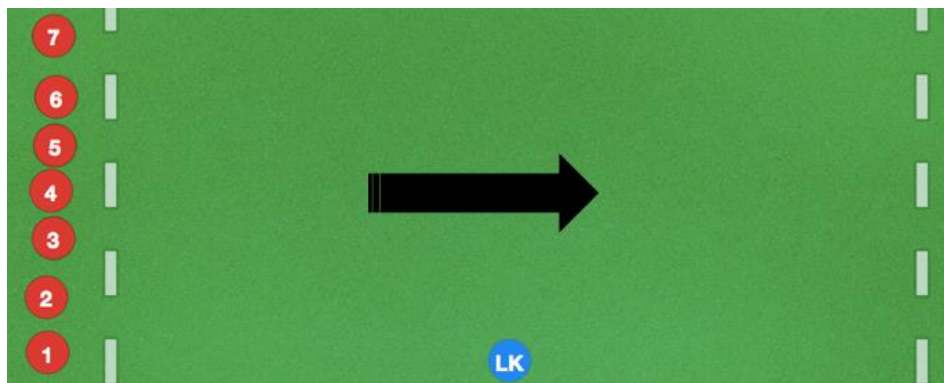
Omschrijving

De renners vertrekken op een lijn en proberen individueel zo traag mogelijk de overkant te bereiken. Hierbij moeten de renners een zo recht mogelijke lijn volgen. Wie de grond raakt krijgt een strafpunt, maar mag wel de oefening verder doen vanop de plaats waar hij voet aan grond zette. De renner die het laatst de finishlijn bereikt met het minste strafpunten, wint de oefening.



De renners mogen niet diagonaal over het terrein rijden. De voeten mogen de grond niet raken.

Opstelling



Makkelijker

- Met twee elkaar vasthouden en in duo naar de overkant rijden

Moeilijker

- Alles met 1 hand/been uitvoeren

Discipline: MTB – Weg – Veld – Trial – BMX

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