

UITRIJDERTJE



- Grasveld/asfalterrein
- Kegels



- Lichaamscontact op de fiets
- Assertiviteit in de groep
- Fietscontrole

Omschrijving

De begeleider (LK) bakent een cirkel (of rechthoek, vierkant ...) af op een terrein. Iedereen start tegelijkertijd in de cirkel en probeert om andere renners voet aan grond te doen zetten via lichaamscontact (schouder, arm ...) of door de andere te blokkeren in surplace-houding. Wie voet aan grond zet moet uit de cirkel en kan individueel een andere opdracht doen zoals:

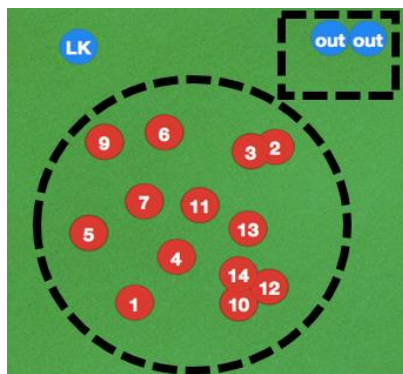
- Oefenen op surplace in afgebakend vierkant
- Oefenen op schoudercontact per twee
- Krachtoefeningen: voorwaartse of rugwaartse plank, push ups of lunges
- BMX-startberg opsprinten (en dan eventueel terug in het spel komen)

Naarmate het aantal renners vermindert, verkleint de begeleider ook de beschikbare ruimte. De laatst overgebleven renner wint het spel.



De grootte van de cirkel wordt gekozen in functie van het aantal renners, de grootte van het beschikbare terrein en het niveau van de renners.

Opstelling



Makelijker

- De ruimte (cirkel) groter maken
- Lichaamscontact verbieden

Moeilijker

- Moeilijker terrein (wortels, helling, bomen)
- Hoofd- en handcontact toelaten
- Remgebruik verbieden
- 1 been/hand permanent los van de fiets

Discipline: Weg – Veld – BXM – MTB - Trial

Vorbereiding op onderdeel PROEF: Skills (U15-U17)