

## VEROVER JE STEK



- Bos met paadje of parcours met lint en paaltjes op grasveld of cyclocrossparcours



- Positie kiezen en behouden
- Lichaam gebruiken
- Assertiviteit

### Omschrijving

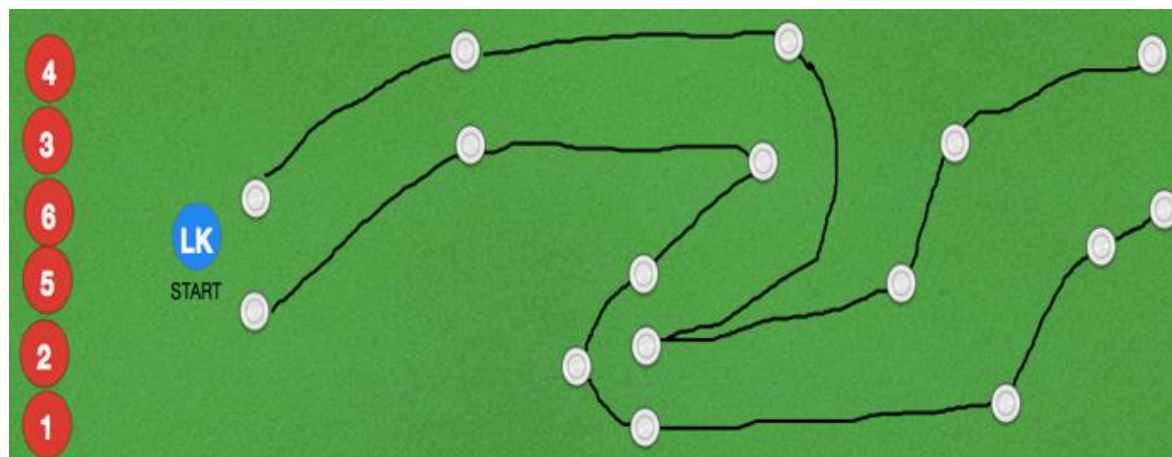
De begeleider (LK) fungeert als kopman en neemt de groep op sleeptouw door het bos. De bedoeling is dat er gestart wordt op een breed stuk met iedereen naast elkaar. De renners starten zo snel mogelijk, vinden een plek in het wiel van de begeleider en proberen na de ronde in het bos als eerste in het wiel van de begeleider te zitten. Tijdens de ronde in het bos proberen ze plaatsen op te schuiven of de eerste plaats te verdedigen door lichaam, fiets en fietssnelheid te gebruiken in functie van het terrein. De begeleider bepaalt het tempo en wordt op geen enkel moment voorbijgestoken door een van de renners.



*Hou het aantal renners beperkt voor deze oefening.*

*Het is belangrijk dat de regels van de wielersport hierbij op een faire manier worden nageleefd.*

### Opstelling



### Makkelijker

- Ronde per 2 rijden in wiel van begeleider
- Brede paden met veel ruimte gebruiken
- Laag tempo aanhouden
- Betere renners achteraan laten starten

### Moeilijker

- Tempovariaties invoeren
- Aantal renners verhogen
- Smalle doorgangen en obstakels opnemen in het af te leggen rondje

**Discipline:** Weg – Veld – MTB – BMX – Trial

**Voorbereiding op onderdeel PROEF:** Skills + Speed on Wheels (U8-U12-U15-U17)