

## WAAIERS TREKKEN



- Jaagpad
- Kladblok en balpen (voor uitleg waaierrijden)



- Economisch rijden
- Economisch opschuiven
- Samenwerken
- Windrichting lezen

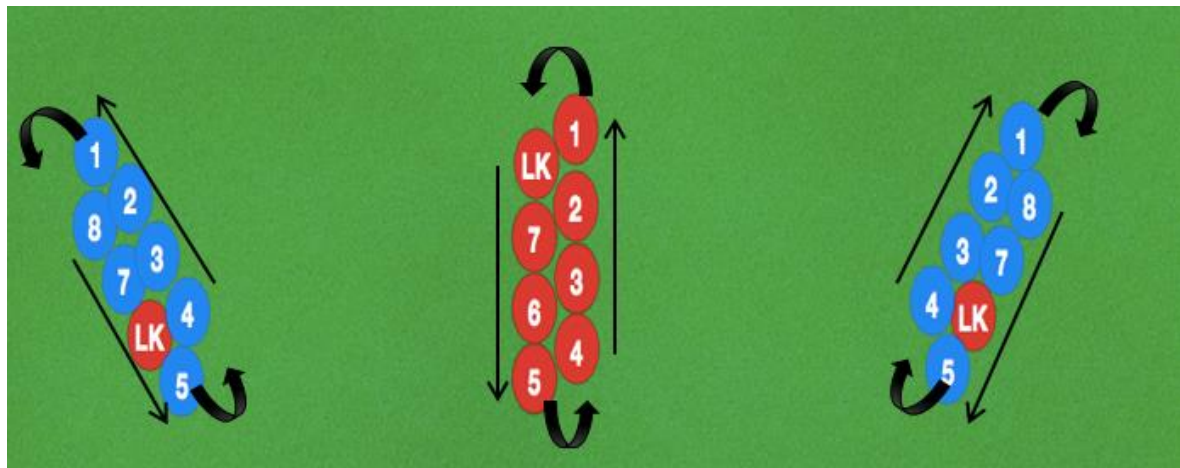
### Omschrijving

De groep wordt verdeeld in kleinere groepen van 6 tot 10 renners. De renners moeten over een bepaalde afstand ronddraaien in een waaier om zo economisch mogelijk die afstand te overbruggen. De begeleider (LK) legt de principes van waaierrijden uit, eventueel met visueel hulpmateriaal. Daarna worden de renners per groep op pad gestuurd. In een ideale situatie gaat er met elke groep een begeleider mee. Is dit niet mogelijk dan kan de begeleider met eerste groep mee en laat hij zich telkens uitzakken naar de volgende groep. Bij een goede techniek kan het tempo worden opgedreven.



*Het eindpunt van de oefening wordt op voorhand afgesproken. Op dat punt wordt op elkaar gewacht.*

### Opstelling



#### Makkelijker

- De groepen kleiner maken
- Ketting rechtdoor laten ronddraaien zonder rekening te houden met zijwind

#### Moeilijker

- Twee groepen waarbij de ene de andere probeert in te halen
- Twee groepen die hetzelfde tempo rijden met enkele honderden meters tussen. Renners proberen per twee de oversteek te maken van de laatste naar de eerste groep

**Discipline:** Weg

**Vorbereiding op onderdeel PROEF:** Skills (U8-U12)