

## WAAR NAARTOE



- Grasveld of parking
- Kegels



- Blick vooruit richten
- Combinatie fietsen-omgeving inschatten
- Reactievermogen

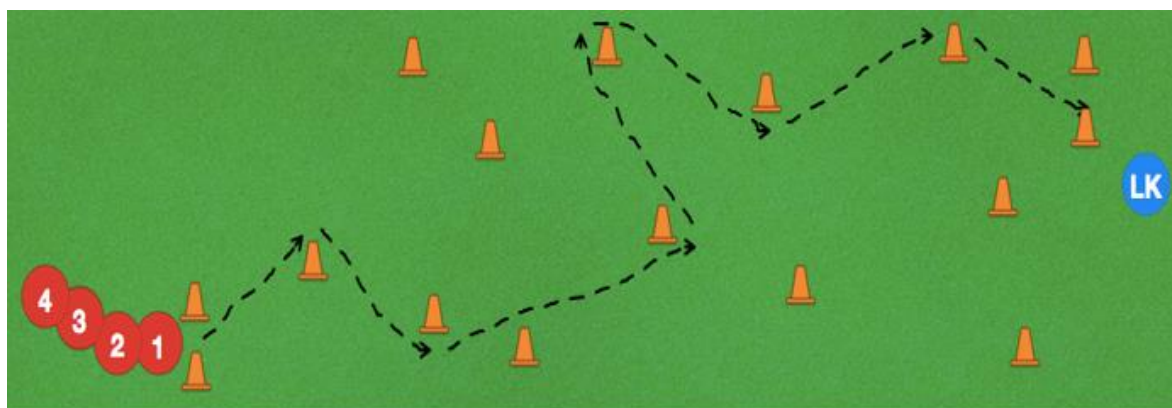
### Omschrijving

De begeleider (LK) zet een parcours uit met kegels op een grasveld. De aanwezige natuurlijke obstakels kunnen ook inbegrepen worden, indien vooraf vermeld aan de renners. Deze worden ook best gemarkeerd met lint zodat duidelijk is dat ze onderdeel zijn van de oefening. De begeleider positioneert zich aan het einde van het veld en steekt de arm recht omhoog als signaal dat de eerste renner mag vertrekken. Hij herhaalt dit telkens voor de volgende renner. De renners kennen het parcours niet op voorhand, maar de trainer geeft dit aan tijdens het fietsen door de arm links of rechts uit te steken voor het volgende obstakel. Rechts betekent dat de renner links naast de kegel rijdt en vervolgens rechts afslaat en naar de volgende kegel in het gezichtsveld rijdt. Links betekent net het omgekeerde. De oefening stopt als de renner de eindkegel bereikt of bij de progressie met meerdere renners beslist de begeleider over het einde.



*De begeleider waakt over de juiste uitvoering van de oefening.*

### Opstelling



### Makkelijker

- Werken met fluitsignaal (1x = rechts, 2x = links) zodat renner niet hoeft op te kijken

### Moeilijker

- Begeleider loopt constant rond
- Meerdere renners tegelijkertijd op het veld
- Vinger uitsteken in plaats van arm (met arm naast het lichaam)

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

**Vorbereiding op onderdeel PROEF:** Speed on Wheels (U8-U12-U15-U17)