

WIELRENNERSPARADE



- Parkeerterrein/wielerpiste
- Fluitje



- Compact rijden
- Durf
- Vertrouwen in collega's
- Discipline in groep

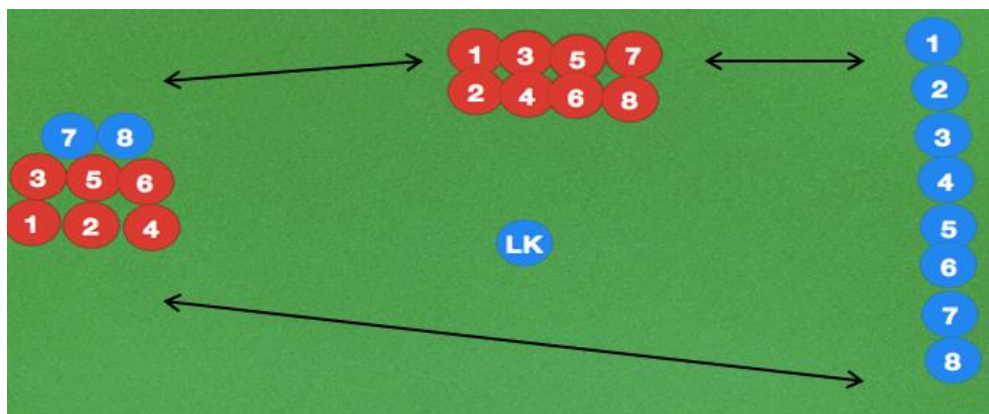
Omschrijving

De renners starten met rondrijden op één lijn in een grote ronde op het parkeerterrein. Ze rijden op een traag tempo dicht in elkaars wiel en houden dit vol tot op het fluitsignaal van de begeleider (LK). Vanaf het fluitsignaal wordt er per twee gereden. De groep rijdt opnieuw zo compact mogelijk tot het volgende fluitsignaal. Vanaf dan rijdt de groep per drie. Dit gaat zo door tot de renners uiteindelijk met iedereen naast elkaar rijden.



Het aantal renners zal niet altijd geschikt zijn om bovenstaande formaties te vormen. De overgebleven renners rijden dan uit de wind achter de groep mooi naast elkaar (zie blauwe 7 & 8 in 3x3 formatie op de afbeelding).

Opstelling



Makkelijker

- Kleine groepen maken
- Obstakelvrij en groot terrein gebruiken

Moeilijker

- Dezelfde oefening doen op de piste
- Renners zelf een doorschuifstelsel laten kiezen
- Renner aanduiden die fluitsignaal geeft en bepaalt in welke formatie wordt gereden

Discipline: Piste – Weg – Veld – Trial – MTB - BMX
Vorbereiding op onderdeel PROEF: Skills (U12)