

RACE-vaardigheden CHECKlist

Naam coureur:

Bike #

Circuit:

Datum:



Temp/Baanconditie:

Mate van beheersing

Naam Instructeur/Trainer/Coach:

<u>Gebruik motor</u>	<u>referentie</u>	<u>matig</u>	<u>voldoende</u>	<u>goed</u>	<u>verbeterpunten</u>
remmen		0	0	0	
insturen		0	0	0	
tempo in de bocht		0	0	0	
uitsturen		0	0	0	
volgas & timing gas		0	0	0	
<u>Gebruik lichaam</u>	<u>referentie</u>	<u>matig</u>	<u>voldoende</u>	<u>goed</u>	<u>verbeterpunten</u>
positie voeten/handen/armen		0	0	0	
hoofd en schouder hangt bocht in		0	0	0	
gebruikt knie		0	0	0	
(Po) acht draaien op beide knieën		0	0	0	
(Po) cirkel rijden op knie(en)		0	0	0	
(Bw) komt omhoog met remmen		0	0	0	
verzitten & timing		0	0	0	
racehouding		0	0	0	
<u>RACE vaardigheden</u>	<u>referentie</u>	<u>matig</u>	<u>voldoende</u>	<u>goed</u>	<u>verbeterpunten</u>
kijkt bocht door		0	0	0	
gebruikt hele baan		0	0	0	
grote hellingshoek		0	0	0	
remmen in de bocht		0	0	0	
rempunten gelijk		0	0	0	
lijnen rijden		0	0	0	
close racing		0	0	0	
inhalen		0	0	0	
starten		0	0	0	
voorbereiding / race plan		0	0	0	
evaluatie training / race		0	0	0	