

RACE vaardigheden aanleren



Pocketbike racen			Versie januari 2018		Rijder naam:			
Leerthema	Fase	score	Leeraspect 1	score	Leeraspect 2	score	Leeraspect 3	Fase
<i>Gas volume</i>	1		Rijdt stationair +		Durft gas te geven		Durft volgas te rijden	1.1
<i>Kijkrichting</i>	1		Kijkt vooruit		Kijkt bocht in		Kijkt bocht door	1.2
<i>Rem dosering</i>	1		Remt niet of met achterrem		Beweegd voorrem (aait)		Remt licht (met voorrem)	1.3
<i>Voeten en benen</i>	1		Beide benen binnen		1 knie buiten, voet plat		1 knie buiten, voet dwars	1.4
<i>Bovenlichaam (schouders)</i>	1		Rechtop		Beweegt mee met hoofd		Hangt de bocht in	1.5
<i>Rij-lijnen</i>	1		Onbewust, slingert		Koersvast		Begrijpt Bu-Bi-Bu	1.6
<i>Bewustzijn</i>	2		Reageert niet op signalen		Ziet signalen		Reageert op signalen	2.1
<i>Verzitten</i>	2		Zit stil op buddy		Max 1 bil ernaast		Snel en vloeiend	2.2
<i>Stabiliteit</i>	2		Te beweeglijk		In balans		Race-houding	2.3
<i>Gas beweging</i>	2		Plots		Doseert		Vloeiend-snel	2.4
<i>Gas Timing</i>	2		Rechtop na bocht		Schuin, na de bocht		Na apex, in de bocht	2.5
<i>Hellingshoek</i>	2		Geen knie aan de grond		Knie aan de grond		Knie minder ver uitsteken	2.6
<i>Race-lijnen</i>	2		Kent bocht-rijlijn-varianties		Rijdt Bu-Bi-Bu		Benut curbs / witte lijnen	2.7
<i>Motivatie</i>	2		Is speels (afgeleid)		Is gefocussed / doelgericht		Vechtersmentaliteit	2.8
<i>Gas Timing</i>	3		Bij apex		Voor apex		Rem los = gas	3.1
<i>Overgang Gas-Rem</i>	3		Gas los na 2 sec rem		Gas los na 1 sec rem		Gas los = rem	3.2
<i>Rem punt</i>	3		Remt te vroeg (3)		Remt vroeg (2)		Remt laat (1)	3.3
<i>Rem kracht</i>	3		Remt met 2 vingers		Remt krachtig		Remt achterwiel omhoog	3.4
<i>Rem weg</i>	3		Rem los voor bocht		Rem los; dan insturen		Remt door (bocht in)	3.5
<i>Close racing</i>	3		3 bikes erachter		1 bike erachter		Strak erachter	3.6
<i>Mentaliteit</i>	3		Waar ben ik mee bezig??		Ben geconcentreerd bezig		Zelfvertrouwen ; alles lukt	3.7
<i>Inhalen</i>	3		Remt 'dood'		Drukt door		Plant inhaalacties	3.8
<i>Verdedigende lijn</i>	3		Is bewust van tegenstander		Rijdt verdedigende lijn		Kan succesvol blokken	3.9