

# Motor-Rij-vaardigheden aanleren

Versie november 2018



Pocketbike Motor			Datum & Locatie & naam Coureur:				
Leerthema	Fase	score	Leeraspect 1	score	Leeraspect 2	score	Leeraspect 3
1.1 Gas gebruik	1.1		Rijdt stapvoets		Durft meer gas te geven		Durft volgas te rijden
1.2 Rem dosering	1.2		Remt licht (voor of achter)		Remt met alleen voorrem		Remt goed met voorrem
1.3 Kijkrichting	1.3		Houd hoofd recht vooruit		Draait hoofd - kijkt bocht in		Draait en kijkt bocht door
1.4 Bewustzijn	1.4		Reageert niet op aanwijzingen		Ziet de aanwijzingen		Toont reactie en overzicht
1.5 Rij-lijnen	1.5		Onbewust & Onvoorspelbaar		Bewust & Voorspelbaar		Koersvast > basis Bu-Bi-Bu
1.6 Motorbeheersing	1.6		Wiebelt nog regelmatig		Beweegt in balans met motor		In controle, rijdt beheerst
2.1 Motivatie trainen	2.1		Nog vooral speels bezig		Gebruikt bewust leerplan		Traint doelmatig
2.2 Voeten en benen	2.2		Voet nog vlak op stepje		Voet schuin, per bocht		Voet dwars, wisselt per bocht
2.3 Bovenlichaam (schouders)	2.3		Zit rechtop		Beweegt mee met hoofd		Hangt de bocht in
2.4 Hellingshoek	2.4		Geen knie aan de grond		Knie aan de grond		Knie minder ver uitsteken
2.5 Verzitten	2.5		Zit stil op buddy		Verschuift iets op zadel		Snel en vloeiend
2.6 Gas beweging	2.6		Plots		Doseert		Vloeiend en snel
2.7 Gas Timing 1.0	2.7		Rechtop na bocht		Schuin, na de bocht		Na apex, in de bocht
2.8 Race-lijnen	2.8		Probeert Bu-Bi-Bu		Benut breedte van de baan		Benut curbs / witte lijnen
3.1 Teamwork	3.1		Rijdt vaak alleen		Rijdt met andere coureurs		Leert van en met anderen
3.2 Gas Timing 2.0	3.2		Bij apex		Voor apex		Rem los = gas
3.3 Rem punt	3.3		Remt te vroeg (3)		Remt vroeg (2)		Remt laat (1)
3.4 Rem kracht	3.4		Remt met 2 vingers		Remt krachtig		Remt achterwiel omhoog
3.5 Rem weg	3.5		Rem los voor bocht		Rem los; dan insturen		Remt door (bocht in)
3.6 Close racing	3.6		3 bikes erachter		1 bike erachter		Strak erachter
3.7 Inhalen	3.7		Remt 'dood'		Drukt door		Plant inhaalacties
3.8 Verdedigende lijn	3.8		Is bewust van tegenstander		Rijdt verdedigende lijn		Kan succesvol blokken
3.9 Instructeur geschikt	3.9		Kan voorrijden		Kan B-groep instrueren		Kan-G-groep instrueren