

Instructeurs tips aan rijder niveau 1-2



Toets : Datum, Locatie en Coureursnaam >>

Niveau	kleur	weergave	Ni	Ni	Ni	Ni	Ni	Ni	Ni	Niveau	1	2	3	4			
Leer-Thema	Fase									score	Leer- Aspect 1	score	Leer-Aspect 2	score	Leer-Aspect 3	Poeldijk	
1.1 Gas gebruik	1.1	o	t	i	r	1	2				Rijdt stapvoets		Durft meer gas te geven		Durft volgas te rijden	Positie	
<i>Hoe geef je volgas</i>	1.1					i	1	2			Tip: R-Draai langzaam het gashandvat helemaal rond tot de aanslag					bocht uit	
1.2 Rem dosering	1.2	o				r	1	2			Remt licht (voor of achter)		Remt met alleen voorrem		Remt beheerst met voorrem	Bocht in	
<i>Hoe rem je</i>	1.2					i	1	2			Tip: R-Knijp in de rechter-voorrem, met minimaal wijs- en middelvinger (hele hand mag nog)					2,7,19	
1.3 Kijkrichting	1.3	o				r	1	2			Houd hoofd recht vooruit		Draait hoofd - kijkt bocht in		Draait en kijkt bocht door	Bocht	
<i>Hoe kijk je goed</i>	1.3					i	1	2			Tip: R-Kijk naar de binnenkant van de bocht en draai hoofd mee de bocht in					2,3,7,13,20	
1.4 Bewustzijn	1.4	o				r	1	2			Reageert niet op aanwijzingen		Ziet de aanwijzingen		Reageert en heeft overzicht	Positie	
<i>Waar moet je op letten</i>	1.4					i	1	2			Tip: R-Volg aanwijzingen op van officials/BaCo's langs de baan op (Valg, startlamp, aanwijsblad, etc.)					Recht stuk	
1.5 Rij-lijnen	1.5	o				r	1	2			Onvoorspelbaar		Voorspelbaar		Probeert Bu-Bi-Bu	Bocht	
<i>Wat zijn goede lijnen</i>	1.5					i	1	2			Tip: R-Stuur bocht breed in, dan naar de apex (binnenkant) en daarna weer breed uitkomen					2,7,11,15	
1.6 Motorbeheersing	1.6		t			r	1	2			Wiebelt nog regelmatig		Beweegt in balans met motor		Motorcontrole, rijdt beheerst	Positie	
<i>Wat is motorbeheersing</i>	1.6					i	1	2			Tip: R-Beweeg rustig op de motor, dan verzitten, dan knie uitsteken, remmen en hoofd meedraaien					Bocht in/uit	
2.1 Motivatie trainen	2.1		t			r	1		3	4	Nog vooral speels bezig		Gebruikt bewust leerplan		Traint doelmatig		
<i>Rijden én leren</i>	2.1					i	1		3	4	Tip: R-Weet wat je focus thema/aspect uit het leerplan is, met wie train je samen, wat wordt er verwacht						
2.2 Voeten en benen	2.2	o				r	1	2	3		Voet nog vlak op stepje		Voet schuin, per bocht		Voet dwars, wisselt per bocht	Bocht in	
<i>Stand van de voeten</i>	2.2					i	1	2	3		Tip: R-Zet je voet dwars op het stepje zodat je automatisch je knie al beetje 'uitsteekt', de bocht in					2,19	
2.3 Bovenlichaam (schouders)	2.3	o				r	1	2	3		Zit rechtop		Beweegt mee met hoofd		Hangt de bocht in	Bocht in	
<i>Gewicht benutten</i>	2.3					i	1	2	3		Tip: R-Hang met bovenlichaam de bocht in. Draai korter af, hang schuiner bocht in					1,7	
2.4 Hellingshoek	2.4	o				r	1	2		4	Geen knie aan de grond		Knie aan de grond		Knie minder ver uitsteken	Bocht in	
<i>Overhellen</i>	2.4					i	1	2		4	Tip: R-Draai gewicht, hoofd en knie, bocht in; motor gaat schuin en knie-slider op het asfalt					7,12,13,20	
2.5 Verzitten	2.5	o				r	1	2	3		Zit stil op buddy		Verschuift iets op zadel		Snel en vloeiend	Bocht in	
<i>Hoe zit je op de motor</i>	2.5					i	1	2	3		Tip: R-Schuif met 'kont (1 bil) een stukje opzij op zadel, mee de bocht in, dan pas aanremmen					2,19	
2.6 Gas beweging	2.6	o				r	1	2	3		Plots		Doseert		Vloeiend en snel	Bocht uit	
<i>Vloeiend draaien</i>	2.6					i	1	2	3		Tip: R-Open het gas vloeiend, vlot maar beheerst, motor en lichaam blijven rustig; geen highsider					7,13,16	
2.7 Gas Timing 1.0	2.7	o				r	1	2	3		Rechtop na bocht		Schuin, na de bocht		Na apex, in de bocht	Bocht uit	
<i>Moment van draaien</i>	2.7					i	1	2	3		Tip: R-Geef gas waar het vertrouwt voelt. De apex is het snijpunt het dichtst bij de curbs					7,13,16	
2.8 Race-lijnen	2.8		t			r			2	3	4	Bewust Bu-Bi-Bu		Benut breedte van de baan		Benut curbs / witte lijnen	Bocht
<i>Baan breedte benutten</i>	2.8					i			2	3	4	Tip: R-Gebruik de gehele breedte van de baan, met band tegen de curbs (binnen- en buitenkant)					2,7,11,15
3.1 Teamwork	3.1		t			r	1	2	3		Rijdt vaak alleen		Rijdt met andere coureurs		Leert van en met anderen		
<i>Samen leren trainen</i>	3.1					i	1	2	3		Tip: R-Train met andere coureur(s) = sparren, uitdagen, afkijken, limiet verleggen. Leuker!						