

Instructeurs tips aan rijder niveau 3-4



Tip

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
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 dichtsbij 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!					
3.2 Gas Timing 2.0	3.2	o	r	3	4						Bij apex		Voor apex		Rem los = gas	Bocht uit
<i>Eerder gas openen</i>	3.2		i	3	4						Tip: R-Laat rem los, dan direct beginnen met gas open draaien. Oefenen > rustig opbouwen naar vol gas					7,13,16
3.3 Rem punt	3.3	t	r	3	4						Remt te vroeg (3ePylon)		Remt vroeg (2ePylon)		Remt laat (1ePylon)	Bocht in
<i>Positie van rempunt</i>	3.3		i	3	4						Tip: R-Rem bij het rempunt op zijn hardst. Kan het nog later, dan nog later proberen					2,7,16,19
3.4 Rem kracht	3.4	t	r	3	4						Remt met 2 vingers		Remt krachtig		Remt achterwiel omhoog	Bocht in
<i>2 vingers, krachtig</i>	3.4		i	3	4						Tip: R-Rem met de wijs- en middelvinger, hard, houdt stuur goed vast, gebogen ellebogen					2,7,16,19
3.5 Rem weg	3.5	t	r	3	4						Rem los voor bocht		Rem los; dan insturen		Remt door (bocht in)	Bocht in
<i>Doorremmen</i>	3.5		i	3	4						Tip: R-Rem nog tijdens het insturen. Steeds later beginnen met remmen, dat is tijdswinst					2,7,16,19
3.6 Close racing	3.6	o	r	3	4						3 bikes erachter		1 bike erachter		Strak erachter	
<i>Aantikken</i>	3.6		i	3	4						Tip: R-Rijd heel dicht achter/schuin naast je voorganger. Buddy te raken? Is er ruimte langsrij?					
3.7 Inhalen	3.7	t	r	3	4						Remt 'dood'		Drukt door		Plant inhaalacties	
<i>Lef en inzicht</i>	3.7		i	3	4						Tip: R-Kan je aan de binnenkant voor/door de bocht inhalen. Kan het buitenom?					