

# Vereisten Vaardigheden niveau 1-2-3-4



Pocketbike Motor			Datum & Locatie & naam Coureur:				
Leerthema	Fase	score	Leeraspect 1	score	Leeraspect 2	score	Leeraspect 3
1.1 Gas gebruik	1.1	1	Rijdt stapvoets	1	Durft meer gas te geven	1	Durft volgas te rijden
1.2 Rem dosering	1.2	1	Remt licht (voor of achter)	1	Remt met alleen voorrem	1	Remt goed met voorrem
1.3 Kijkrichting	1.3	1	Houd hoofd recht vooruit	1	Draait hoofd - kijkt bocht in	1	Draait en kijkt bocht door
1.4 Bewustzijn	1.4	1	Reageert niet op aanwijzingen	1	Ziet de aanwijzingen	2	Toont reactie en overzicht
1.5 Rij-lijnen	1.5	1	Onbewust & Onvoorspelbaar	1	Bewust & Voorspelbaar	1	Koersvast > basis Bu-Bi-Bu
1.6 Motorbeheersing	1.6	1	Wiebelt nog regelmatig	1	Beweegt in balans met motor	2	In controle, rijdt beheerst
2.1 Motivatie trainen	2.1	1	Nog vooral speels bezig	2	Gebruikt bewust leerplan	3	Traint doelmatig
2.2 Voeten en benen	2.2	1	Voet nog vlak op stepje	2	Voet schuin, per bocht	3	Voet dwars, wisselt per bocht
2.3 Bovenlichaam (schouders)	2.3	1	Zit rechtop	2	Beweegt mee met hoofd	3	Hangt de bocht in
2.4 Hellingshoek	2.4	1	Geen knie aan de grond	2	Knie aan de grond	4	Knie minder ver uitsteken
2.5 Verzitten	2.5	1	Zit stil op buddy	2	Verschuift iets op zadel	3	Snel en vloeiend
2.6 Gas beweging	2.6	1	Plots	2	Doseert	3	Vloeiend en snel
2.7 Gas Timing 1.0	2.7	1	Rechtop na bocht	2	Schuin, na de bocht	3	Na apex, in de bocht
2.8 Race-lijnen	2.8	2	Probeert Bu-Bi-Bu	3	Benut breedte van de baan	4	Benut curbs / witte lijnen
3.1 Teamwork	3.1	1	Rijdt vaak alleen	2	Rijdt met andere coureurs	3	Leert van en met anderen
3.2 Gas Timing 2.0	3.2	3	Bij apex	4	Voor apex	4	Rem los = gas
3.3 Rem punt	3.3	3	Remt te vroeg (3)	3	Remt vroeg (2)	4	Remt laat (1)
3.4 Rem kracht	3.4	3	Remt met 2 vingers	3	Remt krachtig	4	Remt achterwiel omhoog
3.5 Rem weg	3.5	3	Rem los voor bocht	3	Rem los; dan insturen	4	Remt door (bocht in)
3.6 Close racing	3.6	3	3 bikes erachter	4	1 bike erachter	4	Strak erachter
3.7 Inhalen	3.7	3	Remt 'dood'	4	Drukt door	4	Plant inhaalacties
3.8 Verdedigende lijn	3.8	3	Is bewust van tegenstander	3	Rijdt verdedigende lijn	4	Kan succesvol blokken
3.9 Instructeur geschikt	3.9	3	Kan voorrijden	3	Kan B-groep instrueren	4	Kan-G-groep instrueren