

# Leerplan Rijvaardigheden: Coaching tips niveau 1(2)



Tip

Toets : Datum, Locatie en Coureursnaam >>

Niveau kleur weergave >>		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		Rijdt stapvoets		Durft meer gas te geven		Durft volgas te rijden	Positie
<i>Hoe geef je volgas</i>	1.1	Tip: R-Draai langzaam het gashandvat helemaal rond tot de aanslag						bocht uit
<i>Oefeningen: 23 &amp; 26</i>	1.1	Toon: Aanwijsblad (1) 'speed' aan het begin van het rechte stuk						Blad (1)
1.2 Rem dosering	1.2		Remt licht (voor of achter)		Remt met alleen voorrem		Remt beheerst met voorrem	Bocht in
<i>Hoe rem je</i>	1.2	Tip: R-Knijp in de rechter-voorrem, met minimaal wijs- en middelvinger (hele hand mag nog)						2,7,19
<i>Oefeningen: 23</i>	1.2	Toon: Aanwijsblad (2) 'stoppie' tonen, een aantal meter voor de bocht						Blad (2)
1.3 Kijkrichting	1.3		Houd hoofd recht vooruit		Draait hoofd - kijkt bocht in		Draait en kijkt bocht door	Bocht
<i>Hoe kijk je goed</i>	1.3	Tip: R-Kijk naar de binnenkant van de bocht en draai hoofd mee de bocht in						2,3,7,13,20
<i>Oefeningen: 9 &amp; 14</i>	1.3	Toon: Rondom Apex op ooghoogte van de rijder zwaaien (of helm-blad (3)). Rijder knikt hoofd.						Blad (3)
1.4 Bewustzijn	1.4		Reageert niet op aanwijzingen		Ziet de aanwijzingen		Reageert en heeft overzicht	Positie
<i>Waar moet je op letten</i>	1.4	Tip: R-Volg aanwijzingen op van officials/BaCo's langs de baan op (Valg, startlamp, aanwijsblad, etc.)						Recht stuk
<i>Oefeningen:</i>	1.4	Toon: Aanwijsblad 'Smiley (4), vlag of andere signalen. Vooraf in briefing locatie en betekenis bespreken.						Blad (4)
1.5 Rij-lijnen	1.5		Onvoorspelbaar		Voorspelbaar		Probeert Bu-Bi-Bu	Bocht
<i>Wat zijn goede lijnen</i>	1.5	Tip: R-Stuur bocht wijd in, dan naar de apex (binnenkant) en daarna weer wijd uitkomen						2,7,11,15
<i>Oefeningen:</i>	1.5	Toon: Bu-Bi-Bu = Buiten-Binnen-Buiten. Gebruikt baan/curb/pylon. Bocht aanwijsblad (5)						Blad (5)
1.6 Motorbeheersing	1.6		Wiebelt nog regelmatig		Beweegt in balans met motor		Motorcontrole, rijdt beheerst	Positie
<i>Wat is motorbeheersing</i>	1.6	Tip: R-Beweeg rustig op de motor, dan verzitten, dan knie uitsteken, remmen en hoofd meedraaien						Bocht in/uit
<i>Oefeningen:</i>	1.6	Uitleg: Focus op de kijktechniek en tijdig en vloeiend bewegen. Oefen bij lagere snelheid.						Blad (5)
2.1 Motivatie trainen	2.1		Nog vooral speels bezig		Gebruikt bewust leerplan		Traint doelmatig	
<i>Rijden én leren</i>	2.1	Tip: R-Weet wat je focus thema/aspect uit het leerplan is, met wie train je samen, wat wordt er verwacht						
<i>Oefeningen:</i>	2.1	Uitleg: Bepaal met behulp van het leerplan en de trainer/instructeur eigen leerthemas en focus daarop						
2.2 Voeten en benen	2.2		Voet nog vlak op stepje		Voet schuin, per bocht		Voet dwars, wisselt per bocht	Bocht in
<i>Stand van de voeten</i>	2.2	Tip: R-Zet je voet dwars op het stepje zodat je automatisch je knie al beetje 'uitsteekt', de bocht in						2,19
<i>Oefeningen: 7 &amp; 9 &amp; 14</i>	2.2	Toon: Aanwijsblad 'Voet (6)' tonen een aantal meter voor de bocht.						Blad (6)