

Leerplan Rijvaardigheden: Coaching tips niveau 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
Oefeningen: 23 & 26	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
Oefeningen: 23	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
Oefeningen: 9 & 14	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
Oefeningen:	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
Oefeningen:	1.5	Toon: Bu-Bi-Bu = Buiten-Binnen-Buiten. Gebruikt baan/curb/pylon. Bocht aanwijsblad (5)						Blad (5)
2.2 Voeten en benen	2.2		Voet nog vlak op stepje		Voet schuin, per bocht		Voet dwars, wisselt per bocht	Bocht in
Oefeningen: 7 & 9 & 14	2.2	Toon: Aanwijsblad 'Voet (6)' tonen een aantal meter voor de bocht.						Blad (6)
2.3 Bovenlichaam (schouders)	2.3		Zit rechtop		Beweegt mee met hoofd		Hangt de bocht in	Bocht in
Oefeningen: 14	2.3	Toon: Goed kijken en elleboog naar buiten, met elleboog richting de grond. Aanwijsblad 'helm' (3)						Blad (3)
2.4 Hellingshoek	2.4		Geen knie aan de grond		Knie aan de grond		Knie minder ver uitsteken	Bocht in
Oefeningen:	2.4	Toon: Steek je knie niet te ver uit, druk/hang de motor schuin door de bocht. Blad (5)						Blad (6)
2.5 Verzitten	2.5		Zit stil op buddy		Verschuift iets op zadel		Snel en vloeiend	Bocht in
Oefeningen: 7 & 9 & 14	2.5	Toon: Aanwijsblad 'Voet (6)' tonen een aantal meter voor de bocht.						Blad (5)
2.6 Gas beweging	2.6		Plots		Doseert		Vloeiend en snel	Bocht uit
Oefeningen:	2.6	Toon: Aanwijsblad (1) 'Speed' in de bocht (Apex) om te stimuleren het gas vloeiend te openen.						Blad (1)
2.7 Gas Timing 1.0	2.7		Rechtop na bocht		Schuin, na de bocht		Na apex, in de bocht	Bocht uit
Oefeningen:	2.7	Toon: Aanwijsblad (1) 'Speed' op 3 posities 'in de bocht' > stimuleren het gas eerder te openen.						Blad (1)