

Leerplan Rijvaardigheden: Coaching tips niveau 3



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
2.1 Motivatie trainen	2.1		Nog vooral speels bezig		Gebruikt bewust leerplan		Traint doelmatig	
Oefeningen:	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
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)
2.5 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)
3.1 Teamwork	3.1		Rijdt vaak alleen		Rijdt met andere coureurs		Leert van en met anderen	
Oefeningen:	3.1	Opstelling: Bespreek met elkaar wat je is opgevallen en verzamel en ga samen de baan op om te trainen						
3.2 Gas Timing 2.0	3.2		Bij apex		Voor apex		Rem los = gas	Bocht uit
Oefeningen:	3.2	Toon: Aanwijsblad (1) 'Speed' in de bocht om te stimuleren het gas eerder te openen.						
3.3 Rem punt	3.3		Remt te vroeg (3ePylon)		Remt vroeg (2ePylon)		Remt laat (1ePylon)	Bocht in
Oefeningen:	3.3	Opstelling: Kies een vast rempunt en probeer die ieder rondje te verleggen. Zet pylonnen uit.						Pylon
3.4 Rem kracht	3.4		Remt met 2 vingers		Remt krachtig		Remt achterwiel omhoog	Bocht in
Oefeningen: 23	3.4	Opstelling: Als je je rempunt verlegt ga je automatisch harder moeten remmen om de bocht te halen.						Pylon
3.5 Rem weg	3.5		Rem los voor bocht		Rem los; dan insturen		Remt door (bocht in)	Bocht in
Oefeningen:	3.5	Opstelling: Rustig aan opbouwen zodat je de motor niet onderuit remt.						Pylon
3.6 Close racing	3.6		3 bikes erachter		1 bike erachter		Strak erachter	
Oefeningen:	3.6	Toon: Seintje als de afstand tussen 2 rijders te groot is geworden > vooraf locatie en sein teken afstemmen						