

# Leerplan Rijvaardigheden: Coaching tips niveau 4



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 speelt bezig		Gebruikt bewust leerplan		Traint doelmatig	
<b>Oefeningen:</b>	2.1	Uitleg: Bepaal met behulp van het leerplan en de trainer/instructeur eigen leerthemas en focus daarop						
2.4 Hellingshoek	2.4		Geen knie aan de grond		Knie aan de grond		Knie minder ver uitsteken	Bocht in
<b>Oefeningen:</b>	2.4	Toon: Steek je knie niet te ver uit, druk/hang de motor schuin door de bocht. Blad (5)						Blad (6)
2.8 Race-lijnen	2.8		Bewust Bu-Bi-Bu		Benut breedte van de baan		Benut curbs / witte lijnen	Bocht
<b>Oefeningen:</b>	2.8	Uitleg: Let op je instructeur voor je > bekijk de wijde lijnen > matig tempo tot 80% >> creëer tijd!						Blad (5)
3.2 Gas Timing 2.0	3.2		Bij apex		Voor apex		Rem los = gas	Bocht uit
<b>Oefeningen:</b>	3.2	Toon: Aanwijsblad (1) 'Speed' in de bocht om te stimuleren het gas eerder te openen.						
3.4 Rem kracht	3.4		Remt met 2 vingers		Remt krachtig		Remt achterwiel omhoog	Bocht in
<b>Oefeningen: 23</b>	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
<b>Oefeningen:</b>	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	
<b>Oefeningen:</b>	3.6	Toon: Seintje als de afstand tussen 2 rijders te groot is geworden > vooraf locatie en sein teken afstemmen						
3.7 Inhalen	3.7		Remt 'dood'		Drukt door		Plant inhaalacties	
<b>Oefeningen: 36</b>	3.7	Opstelling: Ga met een groepje de baan op en probeer diverse inhaal opties > plan waar je gaat inhalen.						
3.8 Verdedigende lijn	3.8		Is bewust van tegenstander		Rijdt verdedigende lijn		Kan succesvol blokken	
<b>Oefeningen: 36</b>	3.8	Opstelling: Probeer toch zo hard mogelijk de bocht uit te komen zodat je niet daar wordt ingehaald.						