



Naam coureur:



Toets formulier Leerplan Schakelmotor

Datum:

Naam examinerator:

Nivo-1	Nivo-2	Nivo-3	Nivo-4
--------	--------	--------	--------

Leerthema (v23-2-06)	#	Fase 1	Fase 2	Fase 3
Gasgebruik	11	Gas geven	Gas hoeveelheid variëren	Durf volgas te rijden
Wegrijden	115	Wegrijden zonder motor af te laten slaan	Soepel wegrijden	Kan start uitvoeren
Remgebruik	12	Begin met gebruik voorrem	Gebruik voorrem bij elke bocht	Rem beheerst met voorrem
Kijken in bocht	13	Draai je hoofd mee bij insturen	Draai je hoofd én kijk bocht in	Draai je hoofd tot einde van de bocht
Juiste versnelling	135	Zet de motor in de juiste versnelling	Schakelt bij het juiste toerental	Schakelt goed terug voor de bocht
Aanwijzingen opmerken	14	Zie waar de aanwijzing(en) worden aangegeven	Volg aanwijzingen op en knik met hoofd	Herken aanwijzing en voer die uit
Rij-lijnen	15	Kijk van pylon naar pylon	Rij voorspelbare rijlijnen	Probeer de snellere rij-lijnen
Motorbeheersing	16	Rustig rijden en vooral goed kijken	Probeer alle handelingen te plannen	Probeer constantere rondetijden
Sport beleving	21	Maak veel plezier en vrienden	Je verbeteren met PITSS leerplan	Doelmatig trainen met PITSS
Voeten en benen	22	Voet op stepje en elleboog wat gebogen	Voet nu dwars leren zetten	Voet dwars en wisselen per bocht
Bovenlichaam	23	Bovenlichaam meebewegen	Bovenlichaam bocht indraaien	Bovenlichaam bocht in hellen
Hellingshoek	24	1 Knie uitsteken (voor de bocht)	Knee-slider op asfalt & motor schuiner	Motor schuin Knee-slider "zweeft"
Verzitten	25	Kies 1 bocht en verschuif je gewicht	Bij elke bocht verzitten	Probeer snel te verzitten en soepel
Gas beweging	26	Draai 'rustig' het gas open	Open gas soepel en sneller	Open zo snel dat je onrust voelt
Gas Timing 1.0	27	Gas draaien als je nog beetje schuin hangt bocht uit	Vanaf 2 mtr na Apex gas openen	Vanaf 1 mtr na Apex gas openen
Versnellingen	275	Weet bij welk toerental je op moet schakelen	Houdt de motor in het juiste toerengebied	Kan schakeltoerental aan bochtsituatie aanpassen
Race-lijnen	28	Bewuster rij-lijnen 'Bocht-In' variëren	Probeer zo breed mogelijk in te sturen	Volle breedte van de baan gebruiken
Teamwork	31	Samen oefenen met vrienden	Samen rijden met vrienden	Bespreek oefening met andere coureurs
Gas Timing 2.0	32	Eerder gas geven, vanaf Apex	Eerder gas geven, net voor Apex	Rem los, gas geven, voor de bocht
Rem punt	33	Start met remmen bij referentiepunt (3e pylon?)	Start met remmen bij later referentiepunt (2e pylon?)	Start met remmen bij laatste referentiepunt (1e pylon?)
Rem kracht	34	Met 2 vingers krachtig remmen	Rem hard bij pylon	Rem krachtig bij laatste pylon
Rem weg	35	Rem vasthouden tot insturen	Rem los; dan insturen	Remmend insturen, de bocht in
Close Racing	36	Volg voorrijder op 2 à 3 bikes afstand	Volg voorrijder op 1 à 2 bikes afstand	Rij schuin achter voorrijder; wiel aan wiel
Inhalen	37	Houd snelheid bij uitremactie	Leer doordrukken, probeer diverse inhaalposities	Plan je inhaalacties
Verdedigende lijn rijden	38	Ben je bewust van je 'tegenstander'	Leer verdedigende lijnen rijden	Leer succesvol blokken, 1 à 2 ronden
Instructeur geschikt	39			