



Circuit &amp; datum

**Toets** **Leerplan Motor Rij Vaardigheden**

Naam Coureur

Instructeur:

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

Leerthema (v23-2-06)	#	Fase 1	Score	Fase 2	Score	Fase 3	Score
Gasgebruik	11	Rijdt stapvoets		Durft meer gas te geven		Durft volgas te rijden	
Remgebruik	12	Remt licht (voor of achter)		Gebruik voorrem bij elke bocht		Rem beheerst met voorrem	
Kijken in bocht	13	Houdt hoofd recht vooruit		Draait hoofd - kijkt bocht in		Draait en kijkt bocht door	
Aanwijzingen opmerken	14	Reageert niet op aanwijzingen		Ziet de aanwijzingen		Reageert en heeft overzicht	
Rij-lijnen	15	Onvoorspelbaar		Voorspelbaar		Probeert Bu-Bi-Bu	
Motorbeheersing	16	Wiebelt nog regelmatig		Beweegt in balans		Rijdt met Motorcontrole	
Sport beleving	21	Nog vooral speels bezig		Gebruikt bewust leerplan		Doelmatig trainen met PITSS	
Voeten en benen	22	Voet nog vlak op stepje		Voet schuin, per bocht		Voet dwars, wisselt per bocht	
Bovenlichaam	23	Zit rechtop		Beweegt mee met hoofd		Hangt de bocht in	
Hellingshoek	24	Geen knie aan de grond		Knie aan de grond		Knie minder ver uitsteken	
Verzitten	25	Zit stil op buddy		Verschuift iets op buddy		Snel en vloeiend	
Gas beweging	26	Plots		Doseert		Vloeiend en snel	
Gas Timing 1.0	27	Rechtop na bocht		Schuin, na de bocht		Na apex, in de bocht	
Race-lijnen	28	Bewust Bu-Bi-Bu		Benut de breedte van de baan		Benut curbs/ witte lijnen	
Teamwork	31	Rijdt vaak alleen		Rijdt met andere coureurs		Leert van en met anderen	
Gas Timing 2.0	32	Bij apex		Voor apex		Rem los = gas	
Rem punt	33	Remt te vroeg (3e merk)		Remt vroeg (2e merk)		Remt laat (1e merk)	
Rem kracht	34	Remt met 2 vingers		Remt krachtig		Remt achterwiel omhoog	
Rem weg	35	Rem los voor bocht		Rem los, dan insturen		Remt door (bocht in)	
Close Racing	36	3 bikes er achter		1 bike er achter		Strak er achter	
Inhalen	37	Remt 'dood'		Drukt door		Plant inhaalacties	
Verdedigende lijn rijden	38	Is bewust van tegenstander		Rijdt verdedigende lijn		Kan succesvol blokken	
Instructeur geschikt	39	Kan groep 1-2 voorrijden		Kan groep 2-3 instrueren		Kan groep 3-4 instrueren	