

# Visualiseren

**Visualiseren is een goede voorbereiding om veel plezier te beleven aan je eerste dag motorrijden**

Een voorbeeld van een ex prof coureur [Peter Oettle](#)

Omdat je nog geen ervaring met een race motor hebt staan de stappen die je mag oefenen hieronder uitgewerkt. Daar dit een paar dagen een paar minuten in beweging echt te oefenen met je ogen dicht doe jij het maximale aan voorbereiding op je eerste keer motorrijden bij RACE-KIDS op een lichte categorie schakelmotor (Honda NSF-100)

We leggen in twee stappen uit wat je dient te doen om beheerst op de motor te rijden.

Stap 1 beschrijft het afremmen voor een bocht of om stil te staan (te stoppen met rijden)

Stap 2 beschrijft hoe je harder kunt rijden, versnellen nadat je uit de bocht het gashandel open draait.

Oefen dus in je hoofd en met de bewegingen (ga op een stoel of krukje zitten) de gas bediening, gebruik van de stuurhendels (rem en koppeling) en het gebruik van de versnellingspook (of ook wel schakelpook genoemd). Doe het in de stijl van Peter Oettle, 'droog-oefenen'. Dat heet visualiseren. Je praat jezelf door de stappen heen, met je ogen dicht doet ook echt de bewegingen maken. Zo leren je gedachten, hersenen, spieren en ledematen al wennen aan wat je gaat doen op de motor.

## Stap 1 Schakelen om in snelheid af te remmen

- a. langzamer rijden door een bocht
- b. om tot stilstand te komen (stoppen en parkeren)

1.1 Gas terugdraaien (rechts met hand)

1.2 Remhandel inknijpen (rechts met wijs- en middelvinger)

2.1 Koppelingshandel inknijpen (links mag met alle vingers)

2.2 Voet onder de versnellingspook (links) en omhoog bewegen zodat de motor een versnelling terug schakelt

3.1 bij doorrijden, koppeling handel loslaten en gashandvat weer open draaien

3.2 bij stoppen; Koppelingshandel ingetrokken houden en remmen tot stilstand. Motor uitzetten en in vrij zetten of overdragen aan ouder en parkeren

## Stap 2 Schakelen om de snelheid te laten toenemen (harder gaan rijden)

4.1 Gashandvat iets terugdraaien (rechts met hand)

4.2 Koppelingshandel inknijpen

5.1 Voet op de versnellingspook (links) en omlaag duwen zodat de motor een versnelling omhoog schakelt.

6.1 Koppelingshandel weer loslaten

6.2 Gashandvat weer (helemaal) opendraaien

Oefen dit een paar weken dagelijks dan is de beleving leuker en de leercurve in het echt leren schakelen vele malen korter.

*Racemotoren gebruiken 'omgekeerd schakelen':*

*We rijden op racemotoren (met weinig vermogen) maar de schakeling is dus omgekeerd aan die op een Cross motor of straat motor. Als coureur zit je op snelheid plat achter de kuip. Dan is naar beneden tikken met je voet vele malen makkelijker uit te voeren. Vandaar omgekeerd schakelen.*