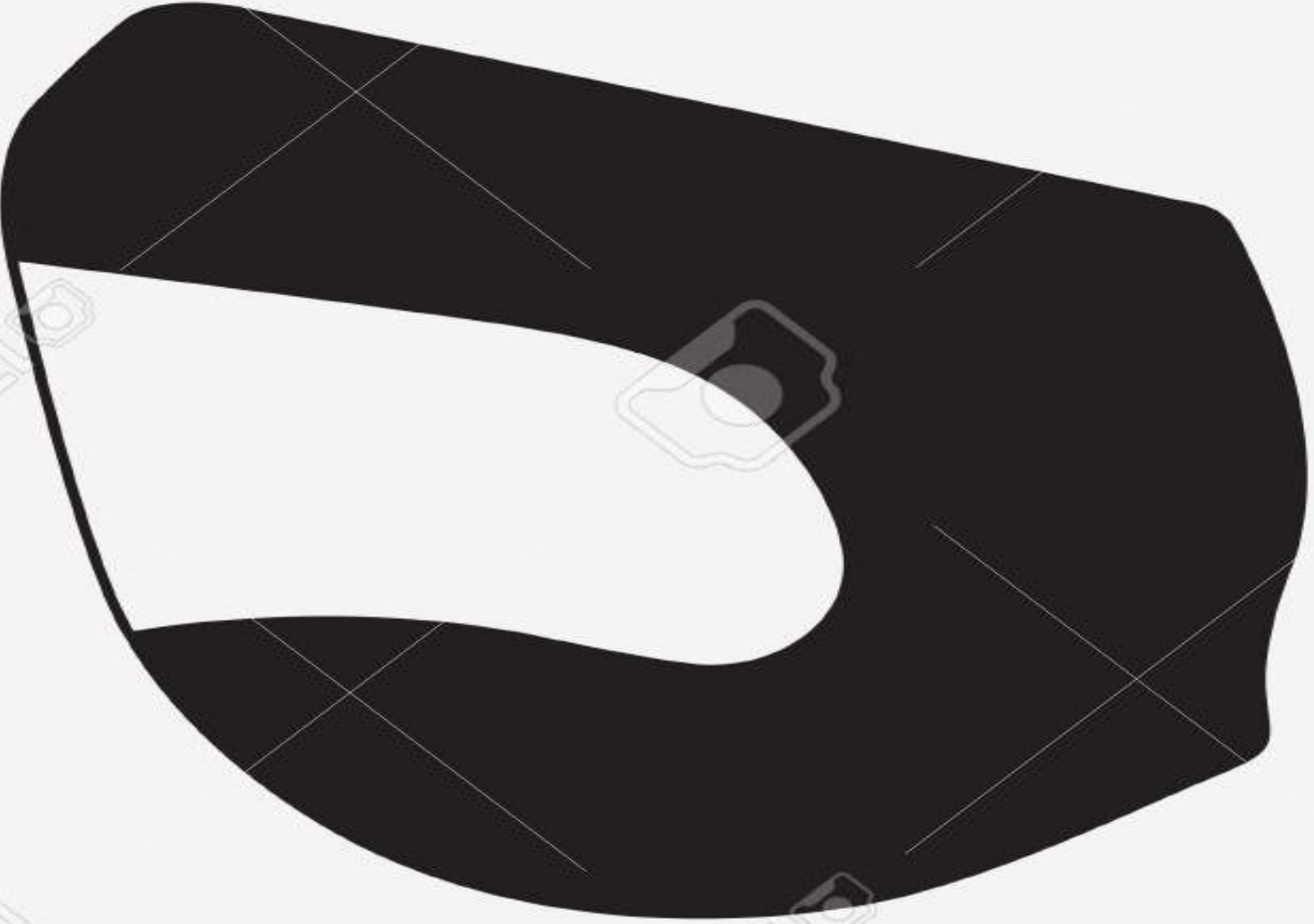


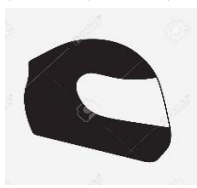
### ③ Hoofd Draaien



# Overzicht AWB # 3 >> Kies >> Nivo >> Baan >> Bocht nummer(s)

nivo-1 R: Draai je hoofd B: Na de Apex						nivo-2 R: Kijk bocht door B: Voor en Na Apex						nivo-3 R: Draai schouder mee B: Bij Apex											
Poeldijk	Roosendaal	Nijverdalen	Meppen	Grootebroek	Swalmen	Poeldijk	Roosendaal	Nijverdalen	Meppen	Grootebroek	Swalmen	Poeldijk	Roosendaal	Nijverdalen	Meppen	Grootebroek	Swalmen	Poeldijk	Roosendaal	Nijverdalen	Meppen	Grootebroek	Swalmen
2	2	3	2	.	3	2	2	3	2	.	3	2	2	3	2	.	3	.	.	.	.	.	.
5	3	4	7	.	5	5	3	4	7	.	5	5	3	4	7	.	5	.	.	.	.	.	.
11	8	6	8	.	9	11	8	6	8	.	9	11	8	6	8	.	9	.	.	.	.	.	.
17	12	10	10	.	10	17	12	10	10	.	10	17	12	10	10	.	10	.	.	.	.	.	.
18	.	13	.	.	12	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.

③



**Hoofdpositie**

**Aanwijsblad (AWB) gebruik !!!!**

✓	○	Aanwijsbladen op ooghoogte tonen (ga gehurkt zitten) altijd aan binnenzijde van de racelij
✓	○	Stem met rijder & trainer af waar je de aanwijzing geeft (de positie op het circuit)
✓	○	De rijder knikt met zijn hoofd (helm) als het de aanwijzing (het blad) gezien heeft
✓	○	Rijder mag oefenen bij wat lagere snelheden dan dat de instructeur de oefening voordoet
✓	○	Maximaal 2 thema's per dag bij rijder onder de aandacht brengen (AWB tonen)
✓	○	De leerthema's worden door trainer aangereikt (obv leerplan toets)
✓	○	Gebruik hulpmiddelen; rubber-curbs, pylonen om te verduidelijken
✓	○	Pylonen toepassen uitsluitend in overleg en met instemming van trainer/instructeur
✓	○	Max 3 nivo 2-3-4 rijders, met instructeur samen de baan op en elke ronde van positie wisselen
✓	○	Observeren: bespreek met trainer wat je is opgevallen aan verschillen tussen de rijders