

## ⑥ Verzitten



# Overzicht AWB # 6 >> Kies >> Nivo >> Baan >> Bocht nummer(s)

nivo-1 R: Balans vinden B: Balans gevonden?						nivo-2 R: Voet & Knie Draaien B: 10 mt voor bocht						nivo-3 R: Verschuiven op zijte B: 10 mt voor bocht						nivo-4 R: Snel verzitten, soepel B: 10 mt voor bocht					
Poeldijk	Roosendaal	Nijverdal	Meppen	Grootebroek	Swalmen	Poeldijk	Roosendaal	Nijverdal	Meppen	Grootebroek	Swalmen	Poeldijk	Roosendaal	Nijverdal	Meppen	Grootebroek	Swalmen	Poeldijk	Roosendaal	Nijverdal	Meppen	Grootebroek	Swalmen
.	.	.	.	.	.	3	5	2	7	.	7	3	3	10	2	.	6	10	4	13	.	.	7
.	.	.	.	.	.	6	.	11	.	.	.	6	4	13	7	.	7	.	5	.	.	.	.
.	.	.	.	.	.	14	.	13	.	.	.	18	5	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
.	.	.	.	.	.	18	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.

⑥



**Zitpositie**

**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