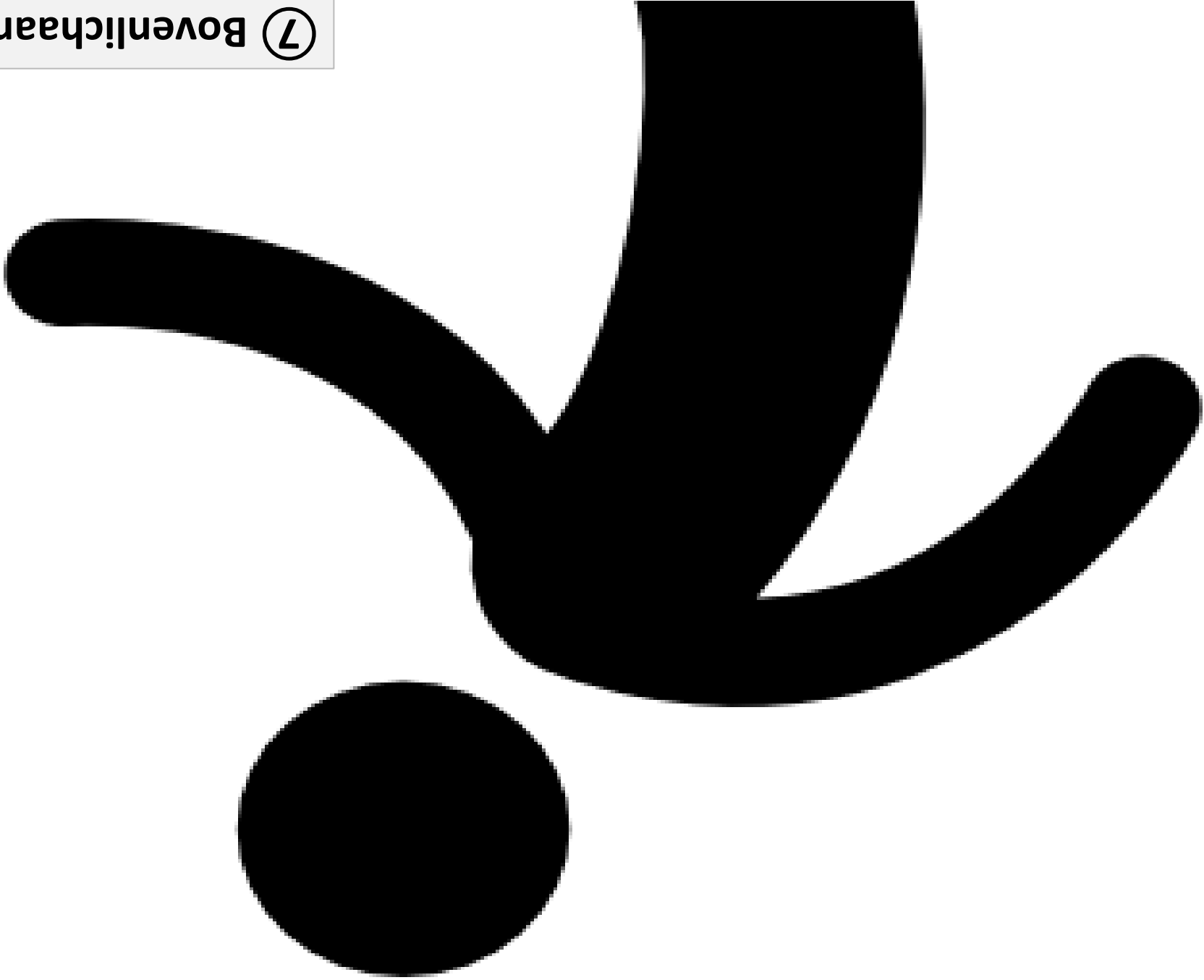


⑦ Bovenlichaam



Overzicht AWB # 7 >> Kies >> Nivo >> Baan >> Bocht nummer(s)

						nivo-2 R: Bocht in buigen B: 5 mt voor bocht						nivo-3 R: 'Elbow down' B: 5 mt voor bocht						nivo-4 R: Schouder aan boarding B: 5 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
.	4	1	5	1	.	12	4	1	5	1	.	12	.	10
.	14	5	11	9	.	13	14	10	11	9	.	13
.	19	10	19
.
.

⑦



Bovenlichaam

Aanwijsblad (AWB) gebruik !!!!

✓	○	Aanwijsbladen op ooghoogte tonen (ga gehurkt zitten) altijd aan binnenzijde van de racelijn
✓	○	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