



Ouder Aan-Wijs-Bladen (AWB #)



Doel: Rijders aan hun verbeterpunten helpen herinneren
Gebruik: Op achterzijde de baan-positie, de voorzijde tonen aan de coureur (rij-/oog-hoogte)

| AWB# | Beeld | Toepassing | nivo-1 toelichting | nivo-2 toelichting | nivo-3 toelichting | nivo-4 toelichting |
|------|-------|---------------|---|--|---|--|
| ① | | Ouder actie | meelopen | ----- | ----- | ----- |
| ① | | Gas acties | Probeer volgas te geven Begin van recht stuk | Eerder en meer gas Uitkomen van bocht | Vloeiend en vroeg gas Uitkomen van bocht | Rem los = gas geven Uitkomen van bocht |
| ② | | Rem acties | Knijp in de voorrem Halverwege recht stuk | Rem met 2 vingers Einde van rechte stuk | Krachtig remmen Einde van rechte stuk | Krachtig bocht inremmen Einde van rechte stuk |
| ③ | | Hoofd positie | Kijk naar binnenkant Bocht rondom apex | Ver bocht door kijken Na de apex | ----- | ----- |
| ④ | | Kijk acties | Ziet de aanwijzingen Letten op reactie | Volgt aanwijzingen op Letten op reactie | Voert aanwijzingen uit Observeren uitvoering | ----- |
| ⑤ | | Lijnen rijden | Buiten de curbs rijden Voor de bocht | Buiten - Binnen - Buiten Voor de bocht | Buiten - Binnen - Buiten Voor de bocht | Over curbs/tegen boarding Bij bocht |
| ⑥ | | Zitpositie | ----- | Voeten dwars zetten Voor de bocht | Verschuiven op zitje Voor bochtencombi | ----- |
| ⑦ | | Bovenlichaam | ----- | Bovenlichaam bocht in Voor de bocht | Elleboog naar grond Voor de bocht | ----- |
| ⑧ | | Hellingshoek | ----- | Motor schuin bocht in Voor de bocht | Knie aan de grond Voor de bocht | Knie minder uitsteken Voor de bocht |
| ⑨ | | Samen trainen | ----- | Met vrienden rijden Rechte stuk | Met vrienden trainen Rechte stuk | Met vrienden strijden Rechte stuk |
| ⑩ | | Pit inkomen | De pits inrijden Rechte stuk | De pits inrijden Rechte stuk | De pits inrijden Rechte stuk | De pits inrijden Rechte stuk |