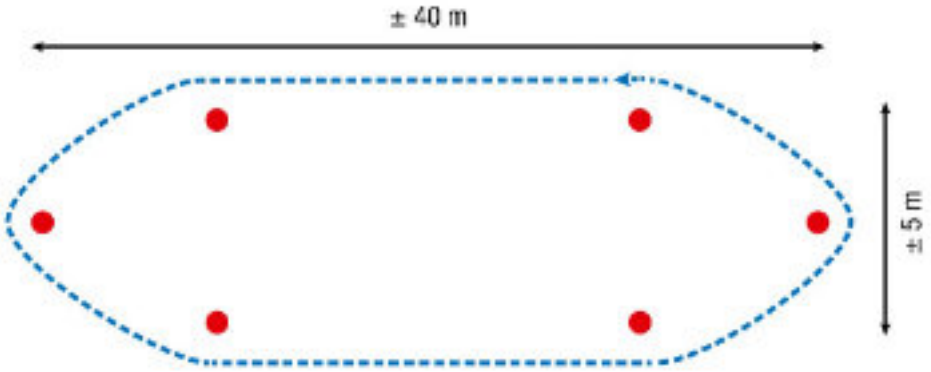
Staand fietsen

Doel: het aanleren van afwisselen van zittend en staand fietsen met de handen in de beugels.

Leg een parcours uit zoals afgebeeld in het figuur. De deelnemers rijden op een zwaar verzet het parcours in, nemen de krappe bocht en proberen rustig staand het tempo weer te verhogen. Voor de nieuwe bocht gaan ze weer zitten, remmen af, nemen de bocht en komen weer uit het zadel. Als dit goed gaat, kan het verzet wat kleiner/lichter geschakeld worden en kan er meer aangezet worden richting het nieuwe keerpunt.

Bij het staand rijden is het belangrijk dat de positie op de fiets klopt. Dat betekent dat de billen zoveel mogelijk recht boven het zadel blijven en het gewicht niet helemaal naar voren wordt verplaatst. De volgende tip zou zijn om de fiets onder het lichaam te bewegen en niet andersom. Je kantelt de fiets waardoor je recht naar beneden kunt trappen.