

Domein:

**TECHNIEK**

Thema:

**GROEPSRIJDEN**

Oefening:

**BALLONVAART**

Doel: beter compact durven rijden

1. Renners van ongeveer dezelfde lengte vormen een duo
  2. Renners blazen één ballon op per duo en bevestigen het elastiek eraan
  3. Eén renner schuift het elastiek met de ballon om de arm
  4. Renners fietsen naast elkaar en klemmen de ballon op schouderhoogte
  5. Renners fietsen samen door tot het aangegeven eindpunt en wisselen van positie
- A. Renners verhogen het tempo
- B. Renners klemmen de ballon op andere posities (onderarmen, handen, heupen)



**SAMEN BETER WORDEN**





De Utrechtse  
Wielervereniging

