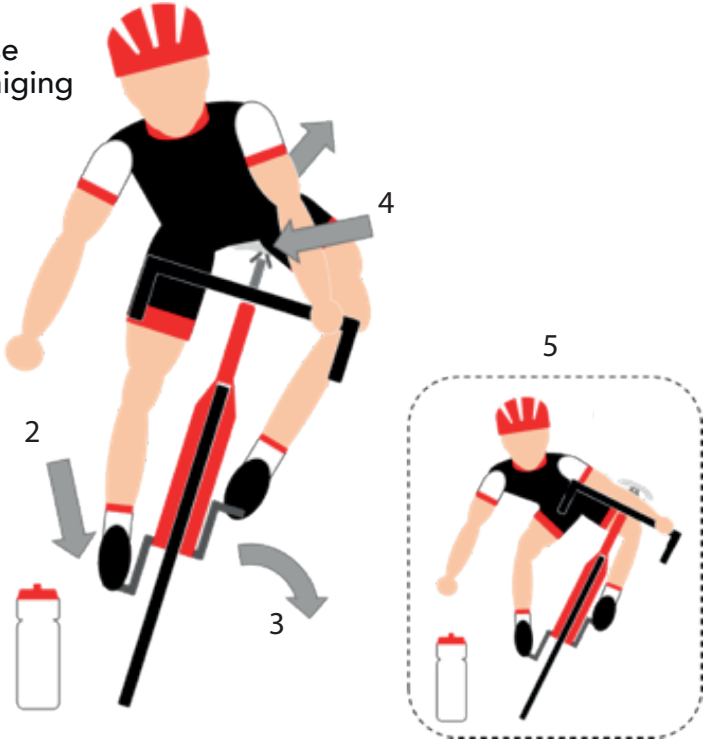
Domein:	Thema:	Oefening:
TECHNIEK	**BEHENDIGHEID**	**BIDON RAPEN**

Doel: bevorderen van de fietsbeheersing

1. Rijd langzaam naar de bidon en bepaal welke kant je op gaat buigen
2. Stop 2 meter voor bidon met trappen als pedaal aan kant is waar je naartoe buigt beneden is
3. Kantel de fiets in tegengestelde richting van waar je naartoe buigt
4. Stabiliseer fiets tegen binnenkant van je bovenste been en geef druk op pedaal die beneden is
5. Buig zo ver mogelijk naar voren en pak de bidon op

A. Oefening inleiden door eerst zonder bidon te oefenen en alleen de enkels aan te raken

B. Naast het zadel hangen

De Utrechtse
Wielervereniging