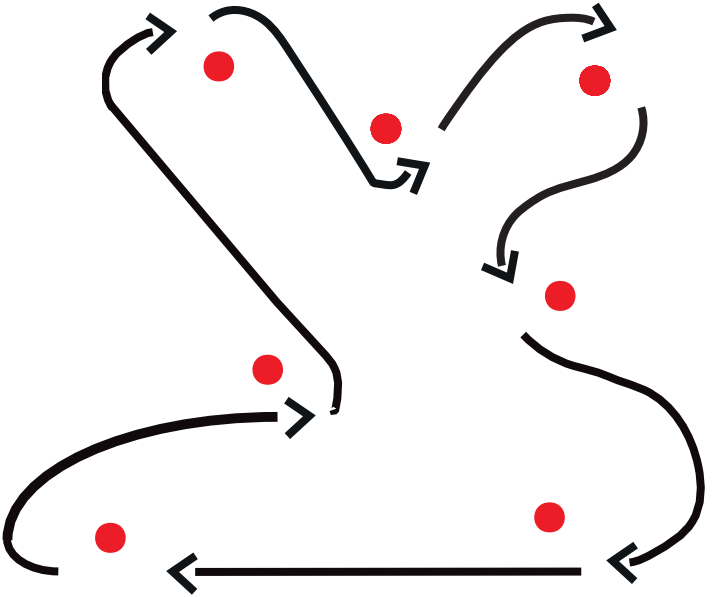
Domein:	Thema:	Oefening:
TECHNIEK	**BOCHTEN**	**MOVE YOUR BODY**

Doel: beter een langzame bocht rijden

1. Trainer zet een parcours uit (zie illustratie)
2. Renner heeft in de bocht het binnenste been omhoog
3. Renner houdt handen in de beugels
4. Renner kijkt over zijn schouder waar hij heen wil
5. Renner stuurt met zijn lichaam de bocht in

A. De bochten sneller nemen en/of positie bidons wijzigen

B. Rijrichting veranderen

De Utrechtse
Wielervereniging

bidon