Domein:	Thema:	Oefening:
TECHNIEK	**BEHENDIGHEID**	**OVERSTEKEND WILD**

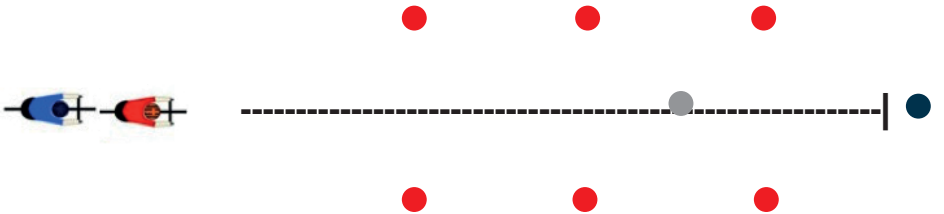
Doel: aanleren om plotseling uit te wijken

1. Trainer zet een parcours uit van 30 meter lang en 5 meter breed (zie illustratie)
2. Trainer staat aan 't einde en geeft renner zo laat mogelijk een signaal om links of rechts te passeren
3. Signaleren kan door te wijzen of dit mondeling aan te geven
4. Renner wijkt uit maar blijft in de baan
5. Zodra de renner de trainer is gepasseerd, start de volgende

A.Trainer gooit attribuut (bijvoorbeeld binnenband of takje) op de grond. Renner ontwijkt object

B. Toevoeging op A: andere renner steekt tien meter voor de trainer de baan over

De Utrechtse
Wielervereniging



30 METER

BIDON
TRAINER
OVERSTEKEND WILD