

Domein:

**TECHNIEK**

Thema:

**REMMEN**

Oefening:

**REM VOOR JE LEVEN**

Doel: op een veilige manier een noodstop maken

1. Renners maken op een parcours vaart en hebben handen in de beugels
  2. Renners remmen op signaal van de trainer alleen met de voorrem
  3. Renners remmen op signaal van de trainer alleen met de achterrem
  4. Renners voelen nu het verschil tussen beide manieren van remmen
  5. Voor noodstop beide remmen gebruiken, armen naar voren strekken en achter op zadel zitten
- A. In een ronde rijden en voor de beide strepen tot stilstand komen (zie illustratie)
- B. 3 of 4 renners rijden naast elkaar. Op fluitsignaal trainer maken zij een noodstop. Wie wint?

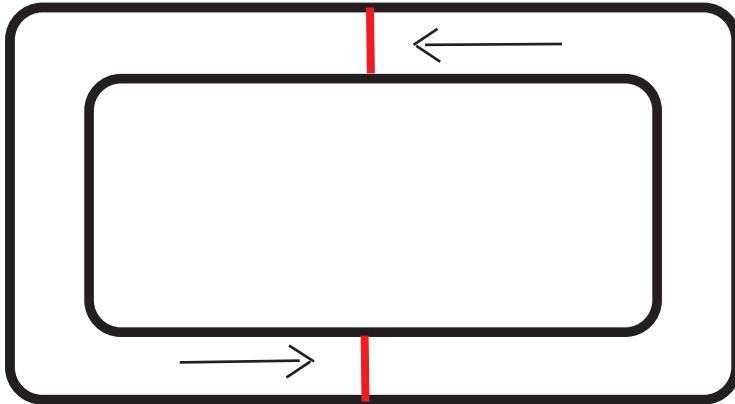


**SAMEN BETER WORDEN**





De Utrechtse  
Wielervereniging



Maak een noodstop voor de lijn