Domein:	Thema:	Oefening:
TECHNIEK	**BOCHT**	**LANGE BOCHT**

Doel: een bocht waarbij niet doorgetrapt kan worden technisch goed uitvoeren

1. Renner houdt handen onder in de beugels en remt af voor de bocht
2. Buitenbeen naar beneden en knie binnenbeen tegen de bovenbuis
3. Renner duwt zichzelf 1 cm uit het zadel, zodat er meer druk komt op het buitenpedaal
4. Ellebogen gebogen (90 graden)
5. Kin naar de stuurpen en renner kijkt door de bocht

A. Weer aanzetten net voorbij het scherpste punt van de bocht (apex)

B. Met bidons de bocht scherper maken

De Utrechtse
Wielervereniging