

Domein:

**TECHNIEK**

Thema:

**BEHENDIGHEID**

Oefening:

**TIKKERTJE**

Doel: balans en stuurvaardigheid vergroten

1. De trainer zet een parcours uit (zie illustratie)
  2. De renners fietsen op een licht verzet in een vierkant. Een van hen is de tikker
  3. De tikker moet proberen zo veel mogelijk renners af te tikken. Dit mag alleen met links
  4. Als renner is getikt, voet aan grond zet of buiten vierkant komt, moet hij straf rondje rijden
  5. Na het rijden van het straf rondje rijdt de renner het vak weer in
- A. Het vak kleiner maken
- B. Een tweede tikker toevoegen

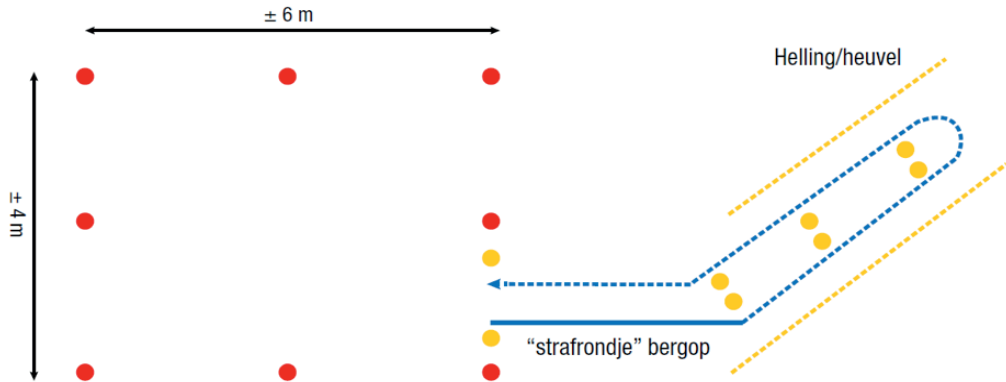


**SAMEN BETER WORDEN**





De Utrechtse  
Wielervereniging



- rem gebruiken
- druk op de pedalen houden
- met het lichaam sturen