

**Basisvorm:**

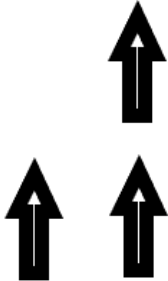

Fietsen in een 3-tal op de openbare weg  
(renners zijn genummerd 1, 2 en 3)

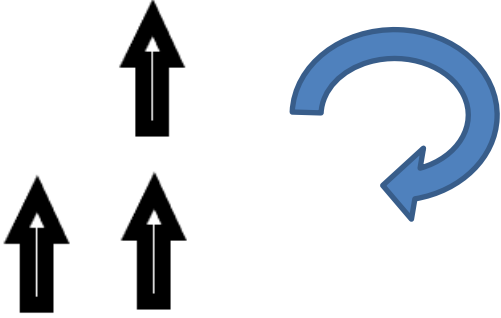
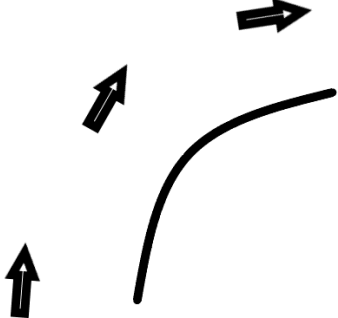
**Aanpassing / uitbreiding:**

1. Ruimte
2. Materiaal
3. Regels
4. Taken (van de deelnemers)

**Methodisch opgebouwd:**

1. Langzaam naar snel
2. Makkelijk naar moeilijk
3. Enkelvoudig naar samengesteld
4. Hoog naar laag starten

Vorm	Aanpassing / uitbreiding	Methodische aanpassing	Eindvorm
Vorm 1	Regel toevoegen: - 1 persoon voorop, 2 naast elkaar erachter		
Vorm 2	Regel toevoegen: - Als iemand 1, 2 of 3x belt sprint deze persoon (gelijk aan zijn nummer) 10 seconden weg van het andere 2-tal. Bij samenkomst neemt deze persoon de koppositie in.		

<p>Vorm 3</p>	<p>Materiaal toevoegen:          - Bidon toevoegen          Pakt degene die voorop rijdt zijn bidon uit de houder wordt er met de klok mee doorgedraaid van positie</p>		
<p>Vorm 4</p>		<p>Methodisch verzwaren:          - Er wordt gefietst met +/- 110 omwentelingen per minuut</p>	
<p>Vorm 5</p>	<p>Ruimte variëren:          - Bij iedere bocht naar rechts wordt er 2 fietslengtes tussen de renners genomen. Daarna opnieuw organiseren</p>		

Eindvorm	<p>In een 3-tal wordt er gereden, met 1 persoon voorop (rechts). Iedere renner heeft een nummer (1,2 of 3). Er wordt gefietst met +/- 110 omwentelingen per minuut. Wordt er (bijv.) 3x gebeld, moet nummer 3, 10 seconden van het 2-tal wegsprinten, zich terug laten zakken en de kop overnemen.</p> <p><i>(Variatie extra indien gewenst) Indien de voorste renner zijn bidon uit de houder neemt draaien de posities 1 plaats door rechtsom.</i></p> <p>Bij iedere bocht naar rechts valt het groepje uit elkaar met 2 fietslengtes ertussen En moet daarna weer gegroepeerd worden.</p> <p>De gekozen versnelling blijft de gehele oefening hetzelfde. Deze oefening duurt 15 minuten.</p> <p>Mogelijke doelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Samenwerking</li> <li>- Groepsrijden (groeperen na obstakel)</li> <li>- Demarrage / sprint</li> <li>- Opletten / attentie</li> <li>- Omwentelingstempo (souplesse)</li> <li>- Rechte lijn houden bij bidon uitnemen</li> </ul>
----------	--

