

## Oefeningen en nog wat ....

### Tijdens het rijden:

- Kijk naar de gewenste rijrichting en IETS VERDER vooruit, anders is je brein niet in staat de juiste commando's tijdig te genereren.
- Kijken is niet goed genoeg, WAARNEMEN is vereist.
- Zoek continue naar uitwijkmogelijkheden.
- Zicht vooruit niet laten blokkeren (b.v. achter hoge voertuigen).

### Programma:

#### Oefeningen op grasland:

Van hoofdstandaard nemen, en terugplaatsen.

- motorfiets in balans houden.
- li-hand aan li-handgreep, re-hand aan re-handgreep of elders.
  - tegenhangen bij dreigend omvallen.
- in balans houden met hand op zadel.
- om de motorfiets heen lopen (in balans houden).

Lopen: Links en Rechts langs de motorfiets.

- zonder aandrijving.
  - bochten, cirkels, achtjes.
- met aandrijving (aangrijpen koppeling, dosering gas).
  - bochten, cirkels, achtjes.

Opstappen / Afstappen.

- normaal; been over achterzijde zitplaats.
  - eerste versnelling inschakelen c.q. rem aantrekken.
  - beide stuurhelften vasthouden.
  - been over zitplaats.
- bijzonder; been over voorzijde zitplaats.
  - eerste versnelling inschakelen.
  - met linkerhand het linkerhandvat vasthouden.
  - iets verder van de motorfiets gaan staan.
  - been over zitplaats.
- fiets methode (b.v. bij hogere bagage achterop).
  - motor starten.
  - ontkoppelen en 1e versnelling inschakelen.
  - linkervoet solide op linker-voetsteun plaatsen.
    - verwijder modder aan zolen en/of voetsteun.
  - beide stuurhelften vasthouden.
  - kijken of de weg vooruit vrij is en zonder obstakels.
  - resoluut wegrijden en direct daarna been over zitplaats.

4. Stapvoets rijden.

- bochten, cirkels, achtjes.
  - zittend.
  - staand, gewicht op beide voetsteunen.
    - verlaging zwaartepunt (bij moeilijk/glibberig terrein).
    - grotere balancerings radius / reactie-arm.
    - bij toch onderuitgaan - veiliger afstap (niet onder de motorfiets).
  - staand op Li- of Re voetsteun (bij hellend vlak gewicht op de lage zijde).

- staand op Li-steun, re-been links / Re-steun, li-been rechts.
- in amazone zit Li / Re.
- stop-go zonder voet aan de grond.
- iets van de grond oprapen.
- andere motorfiets (boxer) met voet voortduwen.
  - eventueel als starthulp te gebruiken.

#### Optillen, motorfiets.

- RUN schakelaar in STOP positie zetten (ook bij 'onderuitgaan').
- handgreep (stuur) naar 'voren' trekken (tot aan de stuuraanslag).
- door de knieën.
- beide handen onder de handgreep en motorfiets overeind tillen.
  - indien mogelijk wachten op 2e persoon voor hulp.
  - eventueel bagage afnemen.
- controleer handels, spiegels, remmen, verlichting, ri-aanwijzers.

#### Slalom rijden.

- 4m tussenruimte (6 pionnen op 20m).
- 3m tussenruimte (7 pionnen op 18m).

#### Binnen een vak rijden.

- cirkels (6 bij 6 m).
- achtjes (6 bij 12m).

#### Slakken-race.

- op een lijn starten.
- geen voeten aan de grond.
- in 'rechte' lijn blijven rijden (geen onnodige bochten, ge-zigzag).
- proberen als 'laatste' aan de finish te komen.

#### Blind-rijden.

- 10 m rijden, geblinddoekt.

### **Overige o.a. voor de (berg)toertochten:**

#### In groepsverband rijden.

- altijd je eigen tempo / strategie / plaats bepalen.
- niet 'blindelings' de voorligger volgen, deze kan zich ook vergissen.
- alleen doen wat je 'nog leuk' vindt, niets forceren.
- een seintje geven als er 'iets' is.

#### Bochten op snelheid.

- nog meer afstand houden.
- in bochten de buitenberm 'afkijken' (geeft meer info bochtverloop).
- in onoverzichtelijke bochten nooit de andere weghelft gebruiken.
- om de grip (band-wegdek) 100% voor de zijdelingse kracht te reserveren in de bocht niet accelereren noch remmen.

#### Te hard de bocht naderen.

- ja stom, maar het overkomt iedereen wel eens.
- zo lang mogelijk rechttuit rijden en sterk remmen.
- remmen los en motorfiets nog platter leggen dan je 'durft'.
- vooruit blijven kijken naar waar je heen wilt gaan.
- niet nogmaals dezelfde fout maken.

In de bocht meer 'drift' naar buiten dan gewenst.

- tikkeltje bijremmen met achterrem.
- toch nog iets meer 'plat' leggen.
- vooruit blijven kijken naar waar je heen wilt gaan.

Zeer scherpe haarspeld-bocht.

- omhoog.
  - voor de knik de 1e versnelling inschakelen.
  - eventueel koppeling iets laten slippen (risico motor afslaan, stilvallen=grote kans op omgaan).
  - bij dreigend omvallen, gas bijgeven, motorfiets zet zich rechtop.
  - vooruit blijven kijken naar waar je heen wilt gaan.
- omlaag.
  - voor de knik de gewenste versnelling inschakelen.
  - eventueel bijremmen in bocht; met de achterrem.
  - vooruit blijven kijken naar waar je heen wilt gaan.

Plotselinge obstakels.

- zeer sterk remmen voor zover er nog een recht stuk te gaan is.
- uitweg zoeken (beter is al een uitweg weten), sturen.
- NIET kijken naar wat je wilt vermijden (risico: toch daarheen sturen).
  - vooruit blijven kijken naar waar je heen wilt gaan.

Blokkerend wiel (te sterk remmen).

- achter = geen echt probleem (wel kans op slijtageplek en onbalans).
  - oefenen (dus alleen op losse ondergrond).
    - vooruit blijven kijken naar waar je heen wilt gaan.
- voor = onmiddellijk onderuit gaan (op lossere ondergrond misschien iets later).
  - dus NIET oefenen.

tot ziens op de oefendag,  
Tony