

# Eigen vaardigheden instructeursopleidingen

Voor de opleiding basis en verenigingsinstructeur is het wenselijk dat de cursist over voldoende eigen vaardigheid beschikt bij aanvang van de opleiding om een goed voorbeeld te kunnen geven voor de groep die hij/zij instructie geeft.

## Inhoud

Inhoud.....	1
Basisinstructeur Wielrennen.....	2
Verenigingsinstructeur Wielrennen.....	3
Basisinstructeur MTB.....	4
Verenigingsinstructeur MTB.....	5



# Basisinstructeur Wielrennen

## Thema Beheersing cursist bij aanvang opleiding

<i>Balans/houding</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Cursist kan een trackstand/surplace maken van enkele seconden</li><li>- Cursist kent de verschillende basishoudingen en kan deze uitvoeren</li><li>- Cursist kan in de klikpedalen rijden</li><li>- Cursist kan langzaam tot stilstand komen en uitklikken of optrekken</li></ul>
<i>Bochten</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Cursist kan een basisbocht rijden en gebruikt daarvoor de juiste technieken</li><li>- Cursist weet waar hij moet kijken</li></ul>
<i>Remmen</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Cursist kan een noodstop maken.</li><li>- Cursist kan efficiënt en doelmatig remmen op verschillende ondergronden.</li><li>- Cursist kan hierbij zijn balans houden</li><li>- Cursist past zijn houding en handelen aan op de verschillende remsituaties</li><li>- Cursist kan remkracht doseren.</li><li>- Cursist gebruikt positionering van je hand c.q. vingers op de remgreep.</li></ul>
<i>Klimmen/dalen</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Cursist kan klimmen en dalen in de juiste houding.</li><li>- Cursist kan zijn versnellingen aanpassen zodat klimmen en dalen veilig worden uitgevoerd</li><li>- Cursist weet waar hij moet kijken</li><li>- Cursist kan het gewicht verdelen om spinning /steigeren te voorkomen.</li><li>- Cursist kan opstappen en/of afstappen op een helling.</li><li>- Juiste schakelmoment kan bepalen.</li></ul>
<i>Schakelen</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Cursist kan in verschillende situaties zijn versnelling efficiënt inzetten</li><li>- Cursist is bekend met het effect van schakelen</li></ul>
<i>Overig</i>	

# Verenigingsinstructeur Wielrennen

## Thema Beheersing cursist bij aanvang opleiding

<i>Balans/houding</i>	<p>Cursist beheerst de vaardigheden beschreven bij basisinstructeur Wielrennen met aanvullend:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Cursist kan een trackstand/surplace maken van 10 seconden en meer</li><li>- Cursist kan uitleggen wat de 5 methodes zijn om op je fiets je evenwicht te bewaren: juiste kijktechniek, stuurbewegingen, snelheid, gewichtsverplaatsing en gedoseerd remmen en trappen. Dit kan door de oefeningen als; evenwichtsbalk, slalom rijden en trackstand te laten beoefenen.</li><li>- Cursist heeft kennis van wheelie/bunny hop maar hoeft dit nog niet tot in de perfectie te beheersen.</li></ul>
<i>Bochten</i>	<p>Cursist beheerst de vaardigheden beschreven bij basisinstructeur Wielrennen met aanvullend:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Cursist kan een technische uitdagende bochten rijden en gebruikt daarvoor de juiste technieken</li><li>- Cursist past zijn rijstijl aan, aan de ondergrond</li></ul>
<i>Remmen</i>	<p>Cursist beheerst de vaardigheden beschreven bij basisinstructeur Wielrennen.</p>
<i>Klimmen/dalen</i>	<p>Cursist beheerst de vaardigheden beschreven bij basisinstructeur Wielrennen met aanvullend:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- De juiste klimtechniek beheerst om zo soepel mogelijk te klimmen.</li><li>- het kunnen rijden van bochten tijdens een beklimming/bergop.</li></ul>
<i>Schakelen</i>	<p>Cursist beheerst de vaardigheden beschreven bij basisinstructeur Wielrennen met aanvullend:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Cursist kan uitleg kan geven over het gebruik/slijtage van de verkeerde en/of scheve kettinglijn.</li></ul>
<i>Overig</i>	

# Basisinstructeur MTB

## Thema Beheersing cursist bij aanvang opleiding

<i>Balans/houding</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Cursist kan een trackstand/surplace maken van enkele seconden</li><li>- Cursist kan het verschil uitleggen / demonstreren van aanvalshouding en basishouding.</li></ul>
<i>Bochten</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Cursist kan een basisbocht rijden en gebruikt daarvoor de juiste technieken</li><li>- Cursist weet waar hij moet kijken</li><li>- Het kunnen rijden van een kombocht.</li></ul> <p>Gebruik/stand van de pedalen tijdens het rijden van een (kom)bocht.</p> <p>-</p>
<i>Remmen</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Cursist kan een noodstop maken.</li><li>- Cursist kan efficiënt en doelmatig remmen op verschillende ondergronden.</li><li>- Cursist kan hierbij zijn balans houden</li><li>- Cursist past zijn houding en handelen aan op de verschillende remsituaties</li><li>- Cursist kan remkracht doseren.</li><li>- Cursist gebruikt positionering van je hand c.q. vingers op de remgreep.</li></ul>
<i>Klimmen/dalen</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Cursist kan klimmen en dalen in de juiste houding.</li><li>- Cursist kan zijn versnellingen aanpassen zodat klimmen en dalen veilig worden uitgevoerd</li><li>- Cursist weet waar hij moet kijken</li><li>- Cursist kan het gewicht verdelingen om spinning /steigeren te voorkomen.</li><li>- Cursist kan opstappen en/of afstappen op een helling.</li><li>- Cursist kan juiste schakelmoment kan bepalen.</li><li>- Cursist kan Klimmen op groene/blauwe routes zonder dat het voorwiel los komt of het achterwiel slipt</li><li>-Afdalen op een "redelijke snelheid" in de aanvalshouding die past bij de omstandigheden</li></ul>
<i>Schakelen</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Cursist kan in verschillende situaties zijn versnelling efficiënt inzetten</li><li>- Cursist is bekend met het effect van schakelen</li></ul>
<i>Overig</i>	<p>-</p>

# Verenigingsinstructeur MTB

## Thema Beheersing cursist bij aanvang opleiding

<i>Balans/houding</i>	<p>Cursist beheerst de vaardigheden beschreven bij basisinstructeur MTB met aanvullend:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Cursist kan een trackstand/surplace maken van 10 seconden en meer</li><li>- uitleggen wat de 5 methodes zijn om op je fiets je evenwicht te bewaren: juiste kijktechniek, stuurbewegingen, snelheid, gewichtsverplaatsing en gedoseerd remmen en trappen. Dit kan door de oefeningen als; evenwichtsbalk, slalom rijden en trackstand te laten beoefenen.</li><li>- Cursist heeft kennis van Manual/wheelie/bunny hop maar hoeft dit nog niet tot in de perfectie te beheersen.</li></ul>
<i>Bochten</i>	<p>Cursist beheerst de vaardigheden beschreven bij basisinstructeur MTB met aanvullend:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Cursist kan een technische bocht op hoge snelheid rijden en gebruikt daarvoor de juiste technieken</li><li>- Het kunnen rijden van een kombocht en gebruik de stand van de pedalen tijdens het rijden van een (kom)bocht.</li></ul>
<i>Remmen</i>	<p>Cursist beheerst de vaardigheden beschreven bij basisinstructeur MTB met aanvullend:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- De cursist kan remmen met alleen voorwiel (nose wheelie). (Dit is een vaardigheid die daarna kan worden omgezet bij bv een nose wheelie turn).</li></ul>
<i>Klimmen/dalen</i>	<p>Cursist beheerst de vaardigheden beschreven bij basisinstructeur MTB met aanvullend:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Cursist kan bochten rijden tijdens een beklimming/bergop.</li><li>- Cursist kan drops rijden.</li><li>- Cursist kan klimmen op rode/zwarte routes zonder dat het voorwiel los komt of het achterwiel slipt</li></ul>
<i>Schakelen</i>	<p>Cursist beheerst de vaardigheden beschreven bij basisinstructeur MTB met aanvullend:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Uitleg kan geven over het gebruik/slijtage van de verkeerde en/of scheve kettinglijn.</li></ul>
<i>Overig</i>	<p>Cursist beheerst de vaardigheden beschreven bij basisinstructeur MTB met aanvullend:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Beheersing pumptechniek.</li><li>- Obstakels nemen &gt;20cm op en af</li></ul>