



De 10 van

Vertragingsoefening



De motorrijder begint vanuit stilstand te accelereren naar een hogere snelheid gevolgd door een vertraging en een slalom

Als ik de vertragingsoefening doe, zal ik.....

1. voordat ik wegrij, de verrichting in mijn hoofd nog eens nalopen (mentale voorbereiding)
2. vanuit stilstand zo snel mogelijk accelereren naar 50 km/u.
3. bij 30 km/u naar de 2^e versnelling schakelen en bij 50 km/u naar de 3^e versnelling schakelen
4. recht op het poortje aan komen rijden met 50 km/u in de derde versnelling
5. als mijn voorwiel door het poortje is (en niet eerder), mijn gas dichtdraaien en remmen
6. laten zien dat ik een 'noodstop' durf te maken door binnen 15 meter als een malle te remmen naar 20 km/u
7. daarna terugschakelen naar de 2^e versnelling, koppeling weer op laten komen en accelereren naar 30 km/u
8. voor ik de slalom begin gekoppeld rijden met een constante snelheid van 30 km/u
9. met een licht trekkende motor en constante snelheid de slalom rijden waarbij ik stuur met mijn heupen
10. na de laatste pylon in een rechte lijn wegrijden

