

Freebiking: *MTB outdoor* (3)

Freebiking in het voortgezet onderwijs is de tweede leerlijn die is ontwikkeld door het netwerk Freesport van de SLO. De dvd is bedoeld voor docenten lichamelijke opvoeding en kan tijdens de lessen als voorbeeldmateriaal voor leerlingen worden gebruikt. Op deze dvd staan vier parcours van zowel Biketrial in de gymzaal als MTB outdoor. In het vorige artikel (LO7) zijn we ingegaan op mountainbike als activiteit met de uitdaging en beschrijving van deelnameniveaus. Nu bekijken we de opbouw van de verschillende parcours.

Door: Ger van Mossel en Eric Swinkels

Dvd Freebiking in het voortgezet onderwijs

Op de dvd *Freebiking in het voortgezet onderwijs* staan vier parcours van zowel *Biketrial in de gymzaal* als *MTB outdoor*. Bij *biketrial* gaat het om een start, enjoy, cool en extreme parcours en bij *MTB* om een start, short field, long field en mountain parcours. De parcours worden uitgevoerd door rookies (leerlingen met gele shirts), experts (groene shirts) en masters (blauwe shirts). Daarnaast leggen enkele prof's (met zwarte shirts) diverse parcours af. Op de dvd staat een aantal methodische beelden met belangrijke aandachtspunten. Bovendien biedt de dvd een document met een nadere toelichting op freebiking.

Het bestellen van de dvd kan via www.slo.nl/publicaties. De freebikingbeelden zijn tevens online te bekijken op www.freesport.slo.nl. Voor meer informatie: Ger van Mossel, e-mail: g.vanmossel@slo.nl

Start parcours

Er is een parcours uitgezet van ongeveer 300 meter met zeven opdrachten. De eerste drie rondjes rijden de leerlingen langs de opdrachten. Het tweede rondje rijden de leerlingen in het zwaarste verzet en het derde rondje in het lichtste verzet, als een koffiemolen. Vanaf het vierde rondje doen de leerlingen steeds zeven opdrachten.

- 1 Slakkenrace: maak een tweetal. Wie komt er als laatste over de finish zonder de grond te raken? Rijd zo langzaam mogelijk van het begin van het vierkant tot het eind van vierkant. Je bent af als je een voet op de grond zet. De laatste is winnaar.
- 2 Zij aan zij: houd aan het begin van het vierkant vanuit stilstand of al rijdend elkaars schouders vast en rijd naar het eind van het vierkant. Pas je snelheid aan aan elkaars tempo.
- 3 Passeren van hindernissen: rijd over meerdere boomtakken die op ongeveer vijf meter van elkaar liggen. Benader de eerste boomtak met de juiste snelheid. Rem niet bovenop, maar voorafgaand aan de boomtak. Houd de trappers horizontaal. Til vlak voor de boomtak het voorwiel op en maak je daarna zo licht mogelijk, zodat het achterwiel licht over de boomtak rolt of zelfs springt (zie bunny hop).
- 4 Ballen rapen: rijd een rondje om de pilonnen, pak een tennisbal van een lage of hoge pilon en leg hem met de dezelfde

FOTOS: TONNY VAN DE VEGT



Bal opleggen

hand op een volgende pilon naar keuze. Als de bal op de grond valt, dan zet je je bike aan de zijkant en leg je de bal terug op een willekeurige pilon.

- 5 Slalom of 'snake': passeer met een slalom de pilonnen. Doe dit eerst in een rustig tempo en voer bij een volgende keer het tempo op. Kijk vooruit, je bike volgt waarnaar je kijkt! Houd je lichaamsswaartepunt boven je bike. Probeer zo weinig mogelijk te remmen. Als je remt, gebruik dan beide remmen, maar vermijd slippen. Als je een pilon omver rijdt dan zet je je bike aan de kant en zet je de pilon weer overeind.
- 6 Slippen: om te oefenen mag je bij uitzondering slippen op een zandpad. Rijd in een zelfgekozen snelheid tot het begin van het vierkant en rem krachtig met beide remmen. Blokkeer beide remmen zodanig dat de bike gaat slippen, misschien wel tot het eind van het vierkant. Hang daarbij naar achteren in een dynamische houding, anders vlieg je over de kop. Houd beide voeten op de pedalen. Voel je dat je de bike bij slippen niet meer onder controle hebt?
- 7 Snel stoppen: rijd in een zelfgekozen snelheid tot het begin van het vierkant en rem gedoceerd met beide remmen. Hang daarbij naar achteren in een dynamische houding, anders vlieg je over de kop. Probeer snel te stoppen en niet te slippen. Als je het goed doet blijven de wielen rollen tot je stil staat. Een helper (docent) staat een meter achter de stoplijn voor het geval de remmer voorover duikt.

Short field parcours

Er is een zigzag-parcours uitgezet van ongeveer 800 meter. Doordat het een parcours is van zes lussen van ongeveer 100 meter ligt het accent op bochten rijden. Bovendien blijven de leerlingen altijd in het zicht.

- Rijd meerdere rondjes tot het fluitsignaal. De eerste keer rijd je het parcours in een matige snelheid, daarna met een steeds hogere snelheid.
- Probeer onderweg de bochten te 'lezen'. Kijk de bocht door, zodat je steeds weet waar je naar toe gaat en hoe scherp de bocht is.
- Verplaats je lichaamsgewicht naar de binnenkant van de bocht door je schouders naar binnen te draaien.
- Zorg dat je met de juiste snelheid de bocht ingaat. Rem voor de bocht en niet in de bocht.



'Snake' slalom

- Bij een flauwe bocht probeer je zo veel mogelijk door te trappen. Bij een scherpe bocht stuur je eerst naar de buitenkant, zodat je van buiten naar binnen en weer naar buiten de bocht uit kunt sturen. Zo houd je de meeste snelheid. Je kunt de bocht ook scherp aansnijden, waarbij je zelfs bijna tot stilstand komt. Accelereer dan halverwege de bocht.
- Als je vanwege de scherpte van de bocht niet meer kunt trappen, houd dan de binnenste trapper hoog en houd druk op de buitenste trapper.
- Laat de bike rollen en rem vooral niet in de bocht. Door de bocht in te draaien rem je ook af.

Long field parcours

Er is een parcours uitgezet van ongeveer twee kilometer, deels over een MTB-parcours. Het MTB-parcours voert over een single track.

- Rijd het eerste rondje achter de docent. Na het teken van de docent mag je het rondje uitrijden in eigen tempo. Wacht bij het beginpunt tot je weer een vertreksignaal krijgt.
- In het parcours zit een single track. Kijk goed vooruit. Een fiets volgt de weg waarnaar je kijkt. Blijf op de single track: houd je lichaamsgewicht boven je frame. Blijf zoveel mogelijk doortrappen en pas je snelheid aan door voor een bocht te remmen.
- Verder passeren we een strook met mul zand. Bij het naderen van het mulle zand verplaats je het gewicht goed naar achteren. Houd het stuur losjes vast, maar zorg dat de handen niet los kunnen schieten.

Acht gedragsregels op de mountainbike

1. Draag altijd een fietshelm.
2. Fiets alleen daar waar het is toegestaan. Blijf altijd op bewegwijzerde ATB/fietsroutes (= het teken dat je tegen kunt komen op MTB-routes).
3. Respecteer de natuur, zowel planten als dieren. Laat geen afval achter! Maak geen onnodig lawaai.
4. Fiets in kleine groepjes.
5. Groet vriendelijk en tijdig andere recreanten.
6. Rem rustig af wanneer er wandelaars naderen.
7. Voorkom onnodig remmen: spaar de ondergrond.
8. Houd je fiets onder controle bij afdalingen en klimmen.

Het stuur gaat een beetje zwabberen en het voorwiel zoekt een baan door het zand. Het rijden met hogere snelheid over mul zand is over het algemeen makkelijker. De bike rijdt dan meer 'over' het zand heen. Rem niet en zeker niet met de voorrem, want dan graaft je voorwiel zich meteen vast in het zand.

Mountain parcours

Er is een mountain parcours uitgezet rondom een uitkijkpunt met verschillende 'up'- en 'downhills' met verschillende stijgingspercentages. De docent en/of enkele leerlingen als hulpverlener staan bij de 'downhills' steeds bij het meest steile punt. De leerlingen maken een keuze tussen uit de verschillende 'downhills': een minder steile helling, een afdaling/trap met bielzen en een heel steile >>

Contact:

g.vanmossel@slo.nl

helling. Bouw de snelheid langzaam op, niet direct het blik op oneindig.

Bij 'downhill' neem je een dynamische actieve houding aan.

- Kom uit het zadel voor meer controle. Houd de pedalen horizontaal, benen en armen licht gebogen. Houd het zwaartepunt van het lichaam recht boven de bike. Verplaats het lichaamsgewicht bij een steile afdaling achter het zadel. Kijk ver voor je uit, niet naar het voorwiel.
- Blokkeer nooit volledig de voorrem: rem pompend. Blokkeer ook de achterrem niet volledig. Het wiel gaat slippen en raakt verzadigd met zand, waardoor je minder grip hebt.
- Wanneer je dreigt te vallen, probeer boompjes en obstakels te omzeilen door er langs te kijken. Waar je heen kijkt, rijd je naar toe.

Bij 'uphill' fietsen moet je druk houden op beide wielen van de mountainbike.

- Bij een steile helling komt het voorste wiel snel los van de grond, hierdoor raak je uit balans en ga je steigeren. Dit is te ondervangen door het gewicht naar voren te verplaatsen. Een ander veel voorkomend probleem bij 'uphill' is dat je achterwiel te weinig grip heeft. Je moet dus tegelijkertijd met het naar voren verplaatsen van je gewicht ook druk blijven houden op je achterwiel.
- Je kunt zittend en staand 'uphill' fietsen. Blijf zitten als de snelheid voldoende is. Bij zittend omhoog fietsen zit je stabiel



Blijf altijd op bewegwijzerde ATB/fietsroutes

op de bike en kost het minder inspanning. Hoe steiler de helling, hoe meer je voor op het zadel gaat zitten. Dan houd je druk op het voorwiel.

- Bij staand op de pedalen maak je gebruik van de zwaartekracht van het lichaam boven de pedalen. Houd je lichaam stil en beweeg de bike zijwaarts onder het lichaam door. Het voordeel van staand fietsen is dat je meer kracht kunt zetten, bijvoorbeeld bij een hele steile helling en sneller kunt reageren op oneffenheden. Het risico bij staand fietsen is wel dat je achterwiel te weinig druk heeft en weg slipt.
- Start een 'uphill' in de juiste versnelling.

De juiste versnelling is afhankelijk van de totale lengte en het stijgingspercentage van de 'uphill' en de fietsnelheid bij de start van de 'uphill'. Bij een korte steile 'uphill' hoeft men vaak niet te schakelen, eventueel met de achterversnelling (kleine stappen). Bij een lange 'uphill' schakelt de biker vaak in grote stappen terug (met voor- en achterversnelling).

- Enkele tips voor het schakelen: schakel nooit vanuit stilstaan op een 'uphill', dit is funest voor de ketting en de tandwielen. Blijf trappen tijdens het schakelen.

Profi

Op de dvd staan ook methodische beelden van professioneel mountainbiker Joost Wichman: bochten rijden, snel stoppen op een recht traject, rijden op een single track, rijden door mul zand, uphill, downhill, hindernis passeren en bunny hop. De aanwijzingen en enkele didactische tips voor de docent staan tevens in het toelichtend document op de website en op de dvd.

Geraadpleegde bronnen

Brinke, G. ten, Brouwer, B., Houthoff, D., Massink, M., Mooij, C., Mossel, G. van, Swinkels, E., & Zonnenberg, A. (2007). *Basisdocument Bewegingsonderwijs voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs*. Zeist: Jan Luiting Fonds.

Websites

- www.joostwichman.com
- www.buitensportinstructeur.eu ◀



Rijden over zandpaadjes