



## Reader Workshop Mountainbiken

De **mountainbike** is meer dan een fiets, het is een machine. Het draait volledig om controle, balans en techniek. Tijdens deze clinic zullen wij de volgende onderwerpen behandelen:

- **Basishouding**

Het belangrijkste in de rijtechniek op een mountainbike is een goede en actieve houding. Dat wil zeggen dat je op de juiste momenten uit het zadel komt. Een losse houding, armen licht gebogen, goede grip op het stuur met de duimen om het stuur heen en de knieën wat uit elkaar. In deze positie beweeg je de mtb gemakkelijk onder je door, kun je naar voren of naar achter hangen en ben je in principe alle obstakels de baas.

- **Remmen en Schakelen**

- Hoe werken de remmen
- Op welke manier kan ik het beste schakelen

- **Remmen en bochten maken**

Twee andere technieken die belangrijk zijn, zijn het remmen en bochten maken. Voor een bocht moet je zorgen dat je klaar bent en de goede snelheid hebt. De voorrem is de meest efficiënte rem, de achterrem geeft vooral ondersteuning (let op, dit geldt alleen in bochten!). In de bocht kijk je de bocht uit en beweeg je mee met je fiets. Door de buitenste pedaal naar beneden te duwen ligt het zwaartepunt laag en kun je lekker snel door de bocht.

- **Houding op de fiets tijdens de klim en het afdalen**

- **Klimmen**

Buig je ellebogen, leun naar voren en houd je rug recht. Leun als het ware tegen de barends aan. Deze positie verlegt het zwaartepunt en maakt het zo mogelijk je gewicht te verplaatsen, zodat je de grip behoudt. Begin met een licht verzet. Probeer zo lang mogelijk op je zadel te blijven zitten om te verhinderen dat je achterwiel gaat slippen. Zorg er bij korte en steile hellingen voor dat je fiets voldoende aanloopsnelheid heeft.

- **Afdalen**

Om te voorkomen dat je voorover valt tijdens het nemen van een steile afdaling breng je je lichaamsgewicht ver naar achteren. Hierbij is je romp bijna boven het zadel en je armen en benen zijn licht gebogen. Verkramp niet bij onverwachtse oneffenheden: vang deze op met gebogen armen en benen. Probeer ook zo min mogelijk te remmen met de voorrem. Raak niet in paniek als de oneffenheden hoger zijn en dus harder aankomen dan je had verwacht. Vang zoveel mogelijk schokken op met je gebogen armen en benen. Hiermee voorkom je grote klappen op bijvoorbeeld je nek of wervelkolom en kunnen vervelende blessures voorkomen worden.



## Oefeningen

### Warming-up oefeningen

*Nodig:*

*6 pionnen*

*8 fietsers + 8 fietsen*

*Flexibel voorwerp*

### **Pak af!**

Deze opdracht staat in het teken van warming up. Schakel je fiets op het kleinste blad voor en het grootste blad achter. Ga met zijn allen het vierkant in en blijf in het vierkant fietsen. Probeer het voorwerp van diegene die het voorwerp in de hand heeft af te pakken.

### **MTB Tik!**

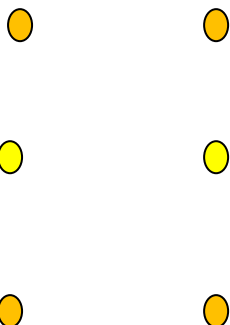
Gebruik het zelfde vierkant. Spelvorm is hetzelfde als hierboven. Nu is er 1 persoon die de tikker is. Hij probeert diegene te tikken die het voorwerp in de hand heeft. Gooi het voorwerp voordat je getikt wordt naar een ander persoon. Vang je niet, valt het voorwerp op de grond of word je getikt dan ben je af.

### Remoefeningen

Maak een parcours met twee baantjes. Zie tekening. Op dit parcours gaan we rem-oefeningen uitvoeren:

- Alleen remmen met de achterrem
- Alleen remmen met de voorrem
- Noodstop rem met beide remmen

Bij de oefeningen is de houding op de fiets en de manier van remmen van groot belang. Kom met snelheid aanfietsen. Start met remmen bij de gele pionnen. Uw remweg moet voor de oranje pionnen geëindigd zijn zonder slippen.





### Balansoefeningen

Balans op een fiets is het belangrijkste. Daarom hierbij een aantal oefeningen.

*Benodigdheden:*

*Pionnen*

*Fiets*

#### **Slalom**

Leg een slalom klaar. Probeer hier met de fiets omheen te manoeuvreren. Belangrijk hierbij is dat je vooruit kijkt en niet naar de fiets zelf.

#### **The Box**

Leg een klein vierkantje klaar van 1m<sup>2</sup>. Fiets hier een rondje in binnen de pionnen en fiets naar de volgende box. Maak hier ook een rond.

### Klimoefeningen

1. Probeer in de juiste houding het heuveltje op te fietsen
2. Probeer in de juiste houding vanaf de pionnen het heuveltje op te fietsen

### Afdalingsoefeningen

Volg tijdens de afdalingen de pionnen, denk aan de houdingsoefeningen die je geleerd hebt tijdens de clinic.