

| <b>Les 2: STUUROEFENINGEN EN KIJKTECHNIEK (Doorgeefmethode)</b> |  |   |
|---|--|---|
| <b>WAT</b>  | <b>HOE</b>   | <b>WAAROM</b>                                       |
| Stuurhouding  | Niet te krampachtig. Een handstand van ongeveer 'kwart voor drie' of 'kwart over negen'. De armen licht gebogen. De handen aan de buitenkant van het stuurwiel geplaatst | Voor een optimale controle over het voertuig        |
| Doorgeefmethode   | De linkerhand blijft op de linkerhelft van het stuur. De rechterhand blijft op de rechterhelft   | Om een constant contact met het stuurwiel te houden |
| Kijken  | Door de bocht  | Om een zo vloeiend mogelijke rijlijn te krijgen     |

| <b>Les 2: STUUROEFENINGEN EN KIJKTECHNIEK (Overpakmethode)</b> |  |   |
|--|--|---|
| <b>WAT</b>   | <b>HOE</b>   | <b>WAAROM</b>   |
| Stuurhouding   | Zoals beschreven hierboven   | Voor een optimale controle over het voertuig  |
| Overpakmethode (rechtsaf)                                      | De linkerhand draait over het stuur het stuurwiel naar rechts. De rechterhand pakt het stuur over. De linkerhand gaat terug naar de linkerhelft. En de handeling begint overnieuw  | Om snel te kunnen sturen, maar het contact met het stuurwiel is minder als bij de doorgeefmethode |
| Overpakmethode (linksaf)                                       | De rechterhand draait over het stuur het stuurwiel naar links. De linkerhand pakt het stuur over. De rechterhand gaat terug naar de rechterhelft. En de handeling begint overnieuw | Om snel te kunnen sturen, maar het contact met het stuurwiel is minder als bij de doorgeefmethode |
| Kijken   | Door de bocht  | Om een zo vloeiend mogelijke rijlijn te krijgen   |

