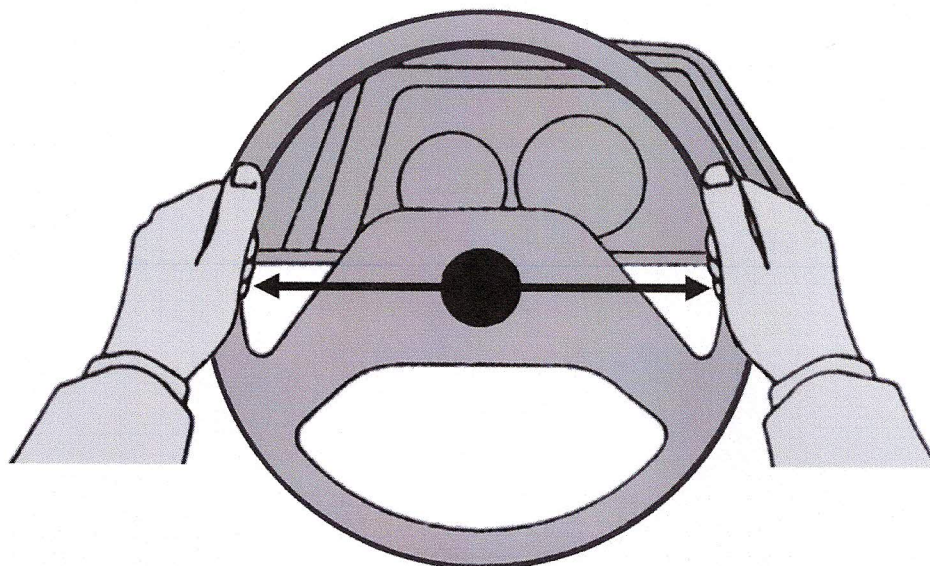


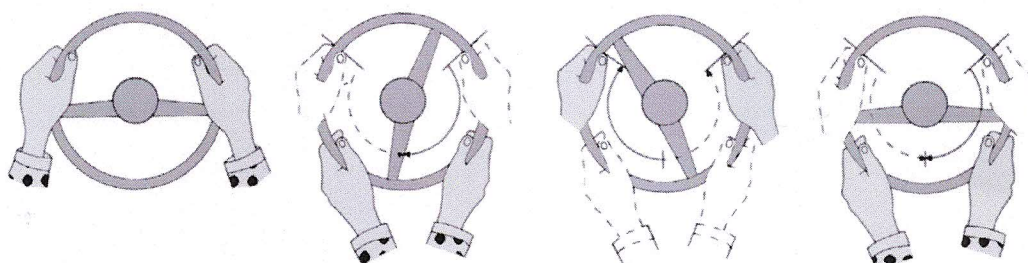
Les 2: STUUROEFENINGEN EN KIJKTECHNIEK (Doorgeefmethode)		
WAT	HOE	WAAROM
Stuurhouding	Niet te krampachtig. Een handstand van ongeveer 'kwart voor drie' of 'kwart over negen'. De armen licht gebogen. De handen aan de buitenkant van het stuurwiel geplaatst	Voor een optimale controle over het voertuig
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

Les 2: STUUROEFENINGEN EN KIJKTECHNIEK (Overpakmethode)		
WAT	HOE	WAAROM
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

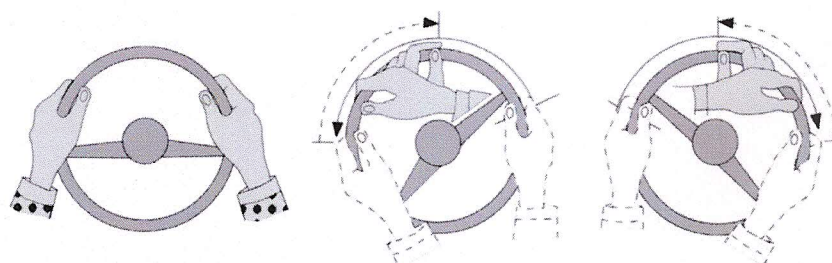
Afbeelding: Stuuroefeningen en kijktechniek



Stuurhouding



Doorgeefmethode



Overpakmethode