

## Hoogte stuur

## Fietshouding

### Afspraken:

- Je staat per twee bij een fiets.
- Om de beurt pas je de hoogte van het stuur aan.
- Help elkaar hierbij.

### Materiaal:

- Rolmeter
- Hometrainer

Zo ga je te werk ...

1.

Meet de hoogte van je zadel.



2.

- Draai de knop aan het stuur los.
- Plaats het zadel ongeveer 5 cm lager. (Volgens eigen buigzaamheid.)
- Draai de knop vast.