

## Instructie overzicht voor opstappers (1<sup>e</sup> dag)

### Aan-Uitzetten Honda NSF-100 race-motor



## Aan/Uit

### Het starten van de Honda NSF-100 minibike (om weg te rijden met)

1. Controleer of de onderbreking van de stroomtoevoer naar de motor is opgeheven? (anders kan de motor niet 'aanslaan')
2. Beweeg de motor licht heen en weer (vooruit/achteruit) en beweeg met je voet ( of hand) de schakelpook (aan de linkerzijde) diverse keren naar omhoog. Je hoort/voelt dan 'geklik'. De motor is nu in de 1<sup>e</sup> versnelling gezet.  
Druk de pook nu ferm naar beneden (met de voet of hand) . De motor is nu in de 2<sup>e</sup> versnelling geschakeld.
3. Trek/duw de motor tegen de compressie in naar achteren tot het gevoel dat de motor niet meer verder naar achteren wil (1 meter max).
4. Trek de koppelingshandel in (links aan het stuur). Duw al lopend (of laat je duwen) de motor vooruit en laat de koppelingshandel snel los. De motor zal normaliter aanslaan.
5. Verdraai het gas niet als de motor net aanslaat, pas na 2 seconden draai je rustig het gashandvat rond (gas openen).
6. Je kunt nu rijden, gas geven, op-/neer schakelen, sportief motor over het parcours.

***Lees ook de volgende pagina: schakelen met de Honda NSF-100***

### Het uitschakelen van de Honda NSF-100 minibike (om te parkeren)

1. Als je komt aanrijden, ligt je hand op de remhandel, vermoedelijk rem je ook al
2. Je draait het gashandvat dicht (geen gas geven dus) waardoor je motor stationair loopt.
3. Je bedient je koppelingshendel (intrekken) waardoor de motor stil kan staan
4. Juist voor dat je stil staat, kan je proberen de motor tussen de versnelling 1 en 2 te krijgen, dit noemen we 'in de vrijstand schakelen' of ook 'staat die in zijn vrij?'.  
5. Als je stil staat verbreek je elektrische verbinding op het stuur (schakelaar of dodemansknop met koord)
6. Je parkeert de motor nu door links af te stappen van de buddy en de zijstandaard in de achterbrug te plaatsen (daarvoor is die ronde opening boven op de achterbrug net naast de voetsteun).

***Notitie: als het niet lukt bij draaiende motor om in de vrijstand te schakelen, kan je eerst de motor uitschakelen en dan met de hand of voet de vrijstand 'zoeken'.***

# Instructie overzicht voor opstappers (1<sup>e</sup> dag)

## Schakelen met Honda NSF-100 race-motor



### Op- / Terug-schakelen

#### Notitie:

1. Racemotoren gebruiken 'omgekeerd schakelen':

*We rijden op racemotoren (met weinig vermogen) waarbij de schakeling tussen versnellingen omgekeerd is aan die op een straat motor of cross motor. De reden is logisch: Als coureur zit je op snelheid plat achter de kuip. Dan is naar beneden tikken met je voet vele malen makkelijker dan je voet onder de pook moeten plaatsen en omhoog bewegen. Vandaar omgekeerd schakelen.*

2. Als je thuis kan en wilt oefenen op een 'echte motor' maar die heeft geen race schakeling:

*Dan zet je die motor (die stevig op een standaard is geplaatst en zonder draaiende motor) in de 3e versnelling. Vanuit die positie doe je dan je oefen-schakelingen zoals hieronder wordt beschreven. De vrijstand oefenen lukt dan niet in race modus.*

### Terugschakelen bij het afremmen, langzamer willen rijden omdat je

1. Minder hard door een bocht moet (om grip met je banden en controle over de motor te houden)
2. Tot stilstand wilt komen omdat je rijssessie wordt beëindigd (je stopt en parkeert de motor)

### Doorloop in deze volgorde de onderstaande stappen (visualiseer dat je op de motor zit, echt rijdt, je een bocht nadert en je de rijnsnelheid wilt verminderen) :

1.1 Gas terugdraaien (rechts met hand)

1.2 Je remt tegelijk ook af met de voor rem; de remhendel inknijpen (rechts met wijs- en middelvinger)

2.1 Koppelingshandel inknijpen (links, mag met alle vingers)

2.2 Voet onder de versnellingspook (links) draaien en omhoog bewegen zodat de motor een versnelling terug schakelt. De motor gaat dan normaliter meer toeren (RPM) maken, wat je hoort aan het motorgeluid. Als je te vroeg (te hoog nog in toeren) terugschakelt remt de motor zeer sterk af wat je kunt ervaren alsof je wordt tegengehouden (er iemand op je achterrem trapt)

3.1 bij doorrijden, koppeling handel loslaten en gashandvat weer open draaien

3.2 bij stoppen; Koppelingshandel ingetrokken houden en remmen tot stilstand.

Zie de informatie die vermeld staat bij "Het Uitschakelen" .... op de vorige pagina

# Instructie overzicht voor opstappers (1<sup>e</sup> dag)

## Schakelen met Honda NSF-100 race-motor



### Opschakelen, meer snelheid willen maken, omdat je:

1. Voor je concurrent bij de volgende bocht wilt aankomen
2. Anders de motor in de toerenbegrenzer komt en sputtert en veel geluid maakt
3. De ruimte hebt om harder te gaan, er is na de bocht een 'recht stuk' voorhanden

### Doorloop in deze volgorde de onderstaande stappen (visualiseer dat je op de motor zit, echt rijdt, je net voor de bocht hebt teruggeschakeld en bocht uit weer meer snelheid wilt maken):

4.1 Gashandvat iets terugdraaien (rechts met hand)

4.2 Koppelingshandel inknijpen

5.1 Voet op de versnellingspook (links) plaatsen

5.2 Voet naar **beneden** bewegen waardoor je (**op-**)schakelt (en de motor minder toeren gaat maken)

6.1 Koppelingshandel weer loslaten

6.2 Gashandvat weer (helemaal) opendraaien

Oefen het aan/uit zetten maar zeker het terug en opschakelen elke dag 10-15 minuten in de week voor je kennismakingsdag.

Sluit je ogen als je klaar bent om te oefenen.

Door loop de handelingen en beweeg met je handen en voeten, je hele lichaam mag ook (meebewegen in de bocht, je hoofd meedraaien bocht inkijkend etc.)

Spreek je handelingen uit (met je ogen dicht dat maakt dat je minder wordt afgeleid).

Door deze oefeningen te herhalen krijgen je gedachten en motoriek de kans te synchroniseren en dat wordt alles in je geheugen geregistreerd. Die voorsprong heb je dan al, dat je op je kennismaking dag uit je geheugen kunt putten. Je hebt die dag al genoeg andere nieuwe zaken die je aandacht vragen.

**Het allergrootste voordeel van deze voorbereiding is dat jouw motorsportbeleving leuker wordt!**

#### **Notitie:**

*En denk nu niet wat een flauwekul is dit, MotoGP rijder Peter Oetl (onze buurman uit Duitsland) laat je zien dat dit op WK niveau een hele normale manier voor voorbereiding is. Max Verstappen doet het met zijn 4-wielen heel erg vaak in de simulator.*

**Bekijk hier de motor [visualisatievideo](#) van Peter Oetl**