



Stuurtechniek

We onderscheiden de [doorgeef-](#) en de [overpakmethode](#). De doorgeefmethode verdient de voorkeur. De overpakmethode kan echter goed worden gebruikt bij het snel sturen met lage snelheden.

Wat (belangrijke stap)	Hoe (kritiek punt)	Motivatie (waarom)
Plaats van de handen op het stuur.	“kwart voor drie”, waarbij de duimen op het stuur liggen.	Dit is de meest ideale positie om snel in te kunnen grijpen bij onverwachte situaties: <ul style="list-style-type: none">• Plotselinge gladheid• Auto in de slip• Klapband• Uitwijkmanoeuvre• Enzovoort.
Methodes om te sturen:		
Doorgeefmethode.	Rechts: Linkerhand duwt het stuur naar rechts (=boven). Rechterhand schuift naar boven. Rechterhand trekt het stuur naar rechts (=onder).	Beste methode om nauwkeurig te kunnen sturen.
	Links: Rechterhand duwt het stuur naar links (=boven). Linkerhand schuift naar boven. Linkerhand trekt het stuur naar links (=onder).	
	Eventueel herhalen naar gelang de hoeveelheid er gestuurd moet worden.	
Overpakmethode	Rechtsaf: Linkerhand stuurt naar rechts. Rechterhand gaat over de linkerhand naar linkerkant van het stuur en trekt het stuur naar rechts, terwijl de linkerhand dan weer teruggaat onder de rechterhand door. Linkerhand stuurt weer naar rechts en rechterhand pakt weer over enzovoort.	Bij het normale bochtenwerk kunnen we het stuur rustig door de handen laten glijden, wel contact met het stuur houden.
	Linksaf: Rechterhand stuurt naar links. Linkerhand gaat over de rechterhand naar rechterkant van het stuur en trekt het stuur naar links, terwijl de rechterhand dan weer teruggaat onder de linkerhand door enzovoort.	
	Eventueel herhalen al naar gelang de hoeveelheid die gestuurd moet worden.	
Terugsturen.	Stuur door de handen laten glijden.	
Kijken	Naar links / naar rechts	Voor je gaat sturen overtuig je ervan of dit kan zonder hinderen of gevaar. Kijk ook naar de kant waar je heen wilt, want waar je naar kijkt, daar ga je naartoe.