FILLARISTARA

TASO 2 / HAASTAVA ★★ LIIKKUMISTAITO

PERÄKKÄIN AJAMINEN (RYHMÄAJO 3)

Harjoitusalue: harjoituspaikkana väylä, sivulla merkkikartiot parin etäisyyden hahmottamiseksi, tässä tehtävässä puolen metrin välein
Sovellukset: etäisyyden muuntaminen, ylä- ja alamäen peräkkäin ajaminen, muiden tehtävien harjoittaminen peräkkäin ajaessa (kääntymiset, vauhdin vaihtelu, seuraa johtajaa käsimerkkeinä), pariajosta ryhmäajoksi pidemmällä jonolla

Ohjeistus: Tavoitteena ajaa väylällä pareittain peräkkäin puolen metrin (0,5m) etäisyydellä toisistaan niin, että taaemman eturengas on puolen metrin päässä etummaisen takarenkaasta. Mitä vakaammaksi ajaminen kehittyy, uskalletaan ajaa toisiaan lähempänä. Hyvin lähellä ajaessa voidaan ajaa toisiaan hieman limittäin. Peräkkäin ajamista voi muokata jonossa ajamiseksi. Sovelluksissa yllä lisäideoita tehtävän muokkaamiseen.

Ryhmäajossa on aina muistettava ennakointi. Lisäksi tärkeää viestiä muille ainakin kääntymiset (käsimerkkinä käsi osoittaa sivulle suorana oikealle tai vasemmalle) ja pysähtyminen (käsi nousee ylös suorana, kämmen auki). Edellä ajava ei saa tehdä äkkinäistä sivuttaista liikkumista tai jarrutusta.

FILLARISTARA

TASO 2 / HAASTAVA ★★ **LIIKKUMISTAITO**

VAUHDIKAS KAARREAJO

Harjoitusalue: muodostetaan merkkikartioista kaarre, puolikaaren halkaisija (tässä n.5m)
Sovellukset: kaarteen jyrkkyyden muuttaminen, kaarteen ajaminen kumpaankin suuntaan kääntyen, ajaminen eri vauhdeilla kaarteeseen

Kuva 1

Kuva 2

Ohjeistus: Vauhdikkaan kaarreajon hallinta antaa luottamusta pyöräilijälle haastavimpiin tilanteisiin. Kaarreajoa voidaan harjoitella ryhmässä muodostamalla kartioista sukkula, jonka pituus noin 20m ja kaarteen puolikaaren halkaisija noin 5m. Tarkoituksena on polkea suorilla ja rullata kaarteissa, jolloin uskalluksen ja hallinnan lisääntyessä voidaan kiihdyttää lisää suorilla. Kaarreajossa ollaan pyörän päällä ryhdikkäästi, molemmat kädet kiinni ohjaustangossa. Kaarteen sisempi poljin on ylhäällä, jolloin päästään kallistamaan koko vartalolla kaarteen mukana (Kuva 1). Katseen suuntaaminen ennakoivasti pitkälle eteen auttaa myös ohjaustangon oikeanaikaisessa kääntämisessä (Kuva 2).

Sukkulan muokkaaminen kahdeksikoksi mahdollistaa kaarreajon kumpaankin suuntaan; tällöin monen pyöräilijän ajattaminen samaan aikaan on haastavaa mahdollisten yhteentörmäyksien vuoksi. Kaarreajo on haastavampaa liukkaalla kelillä - tilannenopeus otettava huomioon.

FILLARISTARA

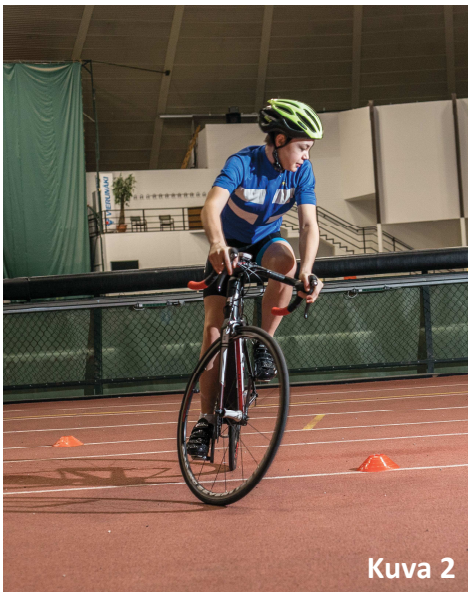
TASO 2 / HAASTAVA ★★ **TASAPAINOTAITO**

HAASTAVA PUJOTTELU (PUJOTTELU 2)

Harjoitusalue: Merkkikartiot kaukana keskilinjasta (tässä väli 2m), kartioiden etäisyys lähellä toisiaan (tässä väli 2m) verrattuna pujotteluun 1. Matalat merkkikartiot turvallisimmat.

Sovellukset: Pujotteleminen satulassa istuen tai polkimilla koko ajan seisten, pujottelu yhdellä kädellä, harjoittelu eri vauhdeilla ja eri alustoilla, ajamalla luonnon omia pujotteluratoja kivistä ja puista.

Kuva 1


Kuva 2

Ohjeistus: Tavoitteena pujotella tehtävän annon mukainen pujottelurata ilman jalkakosketuksia läpi. Pujottelun vauhtia ylläpidetään polkemalla sopivissa väleissä ja tarvittaessa hillitään jarruttamalla. Seisaaltaan polkeminen ja jarruttelu voi avustaa tasapainoilussa.

Pujottelun vaikeutta voidaan muokata kartioiden asettelulla. Helpoin on asettaa kartiota lähelle keskilinjaa ja kauas toisistaan keskilinjassa. Vaikeammaksi muuttuu kun lyhentää kartioiden etäisyyttä keskilinjassa, mutta samalla leventää kartioiden väliä keskilinjasta laajemmalle.

Tsekkaa tämän taitotehtävän toisesta versiosta video!

FILLARISTARA

TASO 2 / HAASTAVA ★★ **TASAPAINOTAITO**

PAINON SIIRTÄMINEN TAAKSE JA ETEEN

Harjoitusalue: suorituspaikkana esimerkiksi lankuista muodostettu väylä, leveys 20cm
Sovellukset: Painon siirtäminen ulkoisen ohjeistuksen aikaan, esim. kartion kohdalla, merkkiäänestä, lankun yli ajettaessa

Kuva 1

Kuva 2

Ohjeistus: Painon siirtämisen hallinta taakse ja eteen on edellytys muun muussa vaativammille tehtäville kuten etu- ja takarenkaan nostamiselle ja edelleen pyörän kanssa hyppäämiselle.
Pyöräilijä lähestyy suorituspaikkaa hallitulla nopeudella. Molemmat renkaat ovat maassa ja pyörä rullaa eteenpäin. Pidetään ohjaustangosta kiinni molemmilla käsillä ja asetetaan polkimet vaakatasoon, (etummainen jalka nousee nojatessa hieman ylemmäs). Lähdetään siirtämään painoa taaksepäin - takamus vaakatasossa niin taakse kuin oma liikkuvuus antaa myöden (Kuva 1). Jos viedään takamus taakse ja alas, voi painon siirto lähteä jo nostamaan eturengasta ilmaan. Tämän jälkeen vedetään käsien voimalla, tiukalla keskivartalolla ja etummaisen jalan kevyellä painamisella paino takaisin keskelle ja jatketaan liikettä suoraan eteenpäin viemällä leuka pitkälle eteen (Kuva 2).

FILLARISTARA

TASO 2 / HAASTAVA ★★ **TASAPAINOTAITO**

PUJOTTELU YHDELLÄ KÄDELLÄ AJAEN

Harjoitusalue: Merkkikartiot lähellä keskilinjaa, tässä samassa linjassa, kartioiden etäisyys linjassa 2-4m toisistaan. Matalat merkkikartiot turvallisimmat.
Sovellukset: Ajo on hallittava niin oikealla kuin vasemmalla kädellä ajaen. Pujotteluradan vaikeustason muokkaaminen radan sisällä, ohjaavan käden vaihtaminen kesken pujottelun.

Ohjeistus: Tavoitteena pujotella tehtävän annon mukainen pujottelurata yhdellä kädellä ohjaten ilman jalkakosketuksia läpi. Pujottelun vauhtia ylläpidetään polkemalla sopivissa väleissä ja tarvittaessa hillitään jarruttamalla. Polkeminen voi avustaa tasapainoilussa.

Pujottelun vaikeutta voidaan muokata kartioiden asettelulla. Helpoin on asettaa kartiota lähelle keskilinjaa ja kauas toisistaan keskilinjassa. Vaikeammaksi muuttuu kun lyhentää kartioiden etäisyyttä keskilinjassa, mutta samalla leventää kartioiden väliä keskilinjasta laajemmalle.

Tsekkaa tämän taitotehtävän toisesta versiosta video!

FILLARISTARA

TASO 2 / HAASTAVA ★★ **TASAPAINOTAITO**

SUORAAN AJAMINEN LANKUN PÄÄLLÄ

Harjoitusalue: lankut asetettu yhdeksi jonoksi (pituus 5m, leveys 10cm, korkeus 2cm)
Sovellukset: lankun leveyttä, pituutta ja korkeutta muuttamalla, ajo satulassa istuen tai seisoen, polkeminen tai rullaaminen lankun päällä

Ohjeistus: Lähestytään rullaten lankun päätyä ja koukistetaan kädet ja ponnistetaan käsillä ylöspäin. Samaan aikaan siirretään painoa kevyesti taakse. Eturengas kevenee ja nousee lankulle. Heti seuraavaksi ponnistetaan jaloilla yläviistoon ja siirretään painoa kevyesti eteenpäin, jolloin takarengas kevenee ja nousee lankulle. Pidetään tasapaino ja rullataan tai poljetaan varovasti tasapainoillen lankun toiseen päähän, josta ajetaan alas. Lankkuun voi piirtää mittamerkit, jotka auttavat seurannassa.

BMX HELSINKI

Suomen PYÖRÄILY CYCLING FINLAND

FILLARISTARA

TASO 2 / HAASTAVA ★★ **TASAPAINOTAITO**

PAIKALLAAN TASAPAINOILU JA KIIHDYTTÄMINEN

Harjoitusalue: suorituspaikkamerkkinä kartioportti tai kartioista neliö (sivu 2m)
Sovellukset: paikallaan tasapainoiluaikaa pidentämällä, suorittamalla tasapainoilu polkimilla seisten tai satulassa istuen, voidaan tehdä vain äkkijarrutus ja kiihdyttäminen heti perään, voidaan toimia pareittain tai ryhmässä vierekkäin

Kuva 1

Kuva 2

Ohjeistus: Ajetaan eteenpäin ja hiljennetään suorituspaikan kohdalle, eturengas kartioportin välissä tai pyörä kokonaan neliöalueen sisällä. Tavoitteena on tasapainoilla paikoillaan pyörän päällä vähintään kolmen (3) sekunnin ajan ja kiihdyttää sen jälkeen jatkamaan matkaa.

Pyöräilijän tulee saapua suorituspaikalle niin, että polkimet ovat lähellä vaakatasoa, tai noin klo 2 ja 8 kohdilla (Kuva 1), tässä keskivartalon hyvä tuki, hartiat alhaalla, molemmat kädet kiinni ohjaustangossa tasapainoillaan pyörän päällä takamus satulassa. Ohjaustangon kääntymisillä voi hakea tasapainoa. Tavoiteajan täytyttyä kiihdytetään matkaan, eli tuodaan paino ylös satulasta ja polkaistaan ylemmällä jalalla vauhtiin (Kuva 2).

BMX HELSINKI

Suomen PYÖRÄILY CYCLING FINLAND

FILLARISTARA

TASO 2 / HAASTAVA ★★ VÄLINEENKÄSITTELY

ESINEEN ANTAMINEN JA HALTUUNOTTAMINEN AJAESSA

Harjoitusalue: Selkeä merkki (kartio), jossa kumpikin oppilas tietää vaihdon tapahtuvan. Käytössä oleva esine on vedellä puolilleen täytetty juomapullo.
Sovellukset: toinen oppilas voi seisoa paikallaan ilman pyörää, voidaan harjoitella tehtävää ottaen esineen pöydältä ja vieden takaisin pöydälle, voidaan käyttää eri kokoisia ja painoisia esineitä, voidaan ajaa samaan suuntaan ja harjoitella eri vauhdeista

Ohjeistus: Ennalta hallittava taito on yhdellä kädellä ajaminen. Harjoitetta voi suorittaa esineen antamisena ja haltuunottona toiselta pyöräilijältä toiselle (liikkuva kohde) tai pöydältä pöydälle (paikallaan oleva kohde). Kumpikin pyöräilijä ajaa yhdellä kädellä, ja he lähestyvät vastakkain suoritusmerkin kohdalle. Toinen pyöräilijöistä antaa esineen toiselle. Käydään kääntymässä (toinen yhdellä kädellä ajaen) ja ajetaan uudelleen vastakkain ja suoritetaan esineen antaminen ja haltuunotto toisinpäin.

Tsekkaa tämän taitotehtävän vaikeammasta versiosta video!

FILLARISTARA

TASO 2 / HAASTAVA ★★ VÄLINEENKÄSITTELY

ESTEEN ALITTAMINEN (1)

Harjoitusalue: Pidetään selkeästi näkyvää, kirkkaanväristä köyttä pyöräilijän silmien korkeudella. Köyden toisen pään voi sitoa, mutta toista päätä kannattaa ihmisen pitää kiinni. Sovellukset: alitettavia esteitä voivat olla kasvavat puun oksat, toisen käsi eri korkeudella; reagointiaika esteen korkeuden muutokseen

Ohjeistus: Pyöräilijän tulee valmistautua esteen alittamiseen pari metriä aiemmin pyörän rullatessa kohti estettä. Valmistautumisaika riippuu ajonopeudesta. Esteen korkeus ei ole niin haastava, etteikö kuski mahdu olemaan normaalisti satulan päällä istuen. On vain koukistettava käsiä ja kumarruttava ylävartalolla mahdollisimman matalaksi samalla pitäen ohjaustangosta molemmilla käsillä kiinni. Katse pidetään koko tehtävän ajan eteenpäin. Vaihtelevuutta tehtävään saa asettamalla peräkkäin useita eri korkeudella olevia esteitä. Esteiden välissä tulee nousta aina pystyyn ja kumartua taas ennen uutta estettä.

Tsekkaa tämän taitotehtävän vaikeammasta versiosta video!

FILLARISTARA

TASO 2 / HAASTAVA ★★ **VÄLINEENKÄSITTELY**

ESTEIDEN YLITTÄMINEN

Harjoitusalue: ylitettävinä esteinä lankut (2cm korkea), 5 lankkua peräkkäin, väli 2m
Sovellukset: harjoittelua erilaisilla alustoilla, eri vauhdeilla, luonnosta löytyviä esteitä, esimerkiksi poluilla olevat juurakot

Ohjeistus: Edeltävä hallittava taito on painon siirtäminen ajaessa eteen ja taakse. Rullataan hallitulla vauhdilla katse kohti toistuvia esteitä. Ennen ensimmäistä estettä koukistetaan kädet ja ponnistetaan käsillä ylöspäin. Samaan aikaan siirretään painoa kevyesti taakse. Eturengas kevenee, mutta nousee ilmaan vain vähän tai ei ollenkaan, kevennys tärkein. Vapautetaan nopeasti asento ja siirrytään satulan päälle. Heti seuraavaksi ponnistetaan jaloilla yläviistoon ja siirretään painoa kevyesti eteenpäin, jolloin takarengas kevenee ja nousee hieman ilmaan. Vapautetaan asento ja toistetaan sarja hyvissä ajoin ennen toista estettä. Jos ylitettävät esteet ovat korkeampia, vaaditaan voimakkaampaa etu– ja takarenkaan nostoa (näistä taidoista erilliset kortit ohjeineen).

BMX HELSINKI

Suomen PYÖRÄILY CYCLING FINLAND

FILLARISTARA

TASO 2 / HAASTAVA ★★ VÄLINEENKÄSITTELY

ETURENKAAN NOSTO POLKEMATTA

Harjoitusalue: suorituspaikkamerkkinä esimerkiksi kartiot tai värikäs köysi

Sovellukset: harjoittelua erilaisilla alustoilla, eri vauhdeilla

Kuva 1

Kuva 2

Kuva 3

Kuva 4

Ohjeistus: Eturenkaan nosto on tarkoitus saada tehtyä osoitetun suorituspaikan kohdalla. Rullataan hallitulla vauhdilla kohti suorituspaikkaa. Koukistetaan kädet ja valmistaudutaan ponnistamaan käsillä ylöspäin (Kuva 1). Samaan aikaan siirretään painoa kevyesti taakse (Kuva 2). Eturengas kevenee ja nousee ilmaan. Polkimia voi ajatella työntävänsä eteenpäin (Kuva 3). Rullataan eteenpäin hetki vain takarengas maassa ja lasketaan eturengas maahan. Iskua pehmennetään joustamalla ylävartalosta (Kuva 4).

Tsekkaa tästä taitotehtävästä myös video!

BMX HELSINKI

Suomen PYÖRÄILY CYCLING FINLAND