FILLARISTARA

TASO 3 / VAIKEA ★★★ **TASAPAINOTAITO**

PUJOTTELU PUMPATEN (PUJOTTELU 3)

Harjoitusalue: kartioista muodostetaan jono, kartioiden väli 2-3m
Sovellukset: Asetetaan kartiot kauemmas keskilinjasta ja lähemmäs toisiaan etäisyydessä, vaihdellaan saman suorituksen aikana pujottelun vaikeustasoa. Ulkona voi pujotella kiviä ja muita luonnosta löytyviä esteitä.

Ohjeistus: Tässä harjoitteessa vauhti ylläpidetään pumpaten. Vauhdin tulisi kiihtyä tai yllä pysyä samana koko pujottelun ajan. Pyörää käännetään ”pumpaten”, eli kääntäessä työnnetään pyörää maata vasten ja saadaan lisää vauhtia. Käännökseen mentäessä tulisi painon olla alhaalla ja käännöksen lopussa korkealla. Sama toistetaan heti seuraavassa käännöksessä.

Tsekkaa tästä taitotehtävästä myös video!

FILLARISTARA

TASO 3 / VAIKEA ★★★ **TASAPAINOTAITO**

TULOSUUNTAAN KÄÄNTYMINEN KARTIOIDEN VÄLISSÄ

Harjoitusalue: 6-8 matalaa kartiota puoliympyrän muotoon 1 metrin halkaisijalla
Sovellukset: harjoittelua erilaisilla alustoilla, eri vauhdeilla, ajo kumpaankin suuntaan

Ohjeistus: Pyöräilijän tulee tehdä 180 asteen käännös kartioiden muodostaman puolikaaren ympäri koskematta renkailla kartioihin. Eturengas kulkee kartioiden ulkopuolella, takarengas puoliympyrän kaaren sisällä. Katseen suuntaaminen pidemmälle kaaren loppuun auttaa ohjaustankoa kääntymään. Toisin sanoen ohjaustanko kääntyy sinne minne katsekin. Tehtävä on hyvä opetella tekemään kumpaankin suuntaan kääntyen.

Tsekkaa tästä taitotehtävästä myös video!

BMX HELSINKI

Suomen PYÖRÄILY CYCLING FINLAND

FILLARISTARA

TASO 3 / VAIKEA **TASAPAINOTAITO**

TÄYSI YMPYRÄ NELIÖN SISÄLLÄ

Harjoitusalue: kartioista muodostetaan neliö, sivut 2-3 metriä
Sovellukset: eri kokoiset neliöt alueena, kääntymiset kumpaankin suuntaan, polkeminen seisaaltaan tai satulassa istuen

Ohjeistus: Tavoitteena on ajaa täysi ympyrä kartioista tehdyn neliön sisällä, ja poistua neliöstä vastakkaiseen suuntaan kuin mistä on neliön sisälle ajettu. Lisähaasteena on tehdä ympyrän ajon jälkeen suunnanvaihdos ja ajaa toinen ympyrä vastakkaiseen suuntaan heti perään. Tällöin poistuminen samasta kulmasta mistä ollaan ensin sisälle ajettukin. Tehtävää voi alkuun helpottaa suurentamalla neliötä. Tässäkin tehtävässä auttaa katseen suuntaaminen, joka auttaa kääntämään ohjaustankoa.

Tsekkaa tästä taitotehtävästä myös video!

FILLARISTARA

TASO 3 / VAIKEA ★★★ **VÄLINEENKÄSITTELY**

BUNNY HOP ESTEEN YLI SUORAAN ETEENPÄIN

Harjoitusalue: Esteenä kaksi päällekkäin asetettua lankkua.
Sovellukset: Ylitettävänä esteenä maahan asetettu köysi, keppi, yksi lankku, luonnossa löytyvät esteet jne. Samoin voidaan harjoitella sivuttain hyppäämistä.

Kuva 1

Kuva 3

Kuva 2

Ohjeistus: Bunny hop eli polkupyörällä hyppääminen (tasaisella). Aivan kuten ilmankin pyörää, hyppy vaatii ponnistamisen. ”Preloadissa” koukistetaan jalat ja kädet samassa suhteessa ja valmistaudutaan ponnistamaan. Kädet ja jalat työntyvät räjähdysmäisesti samaan aikaan ylöspäin (Kuva 1). Käsien suoristuttua jatketaan liikettä vetämällä eturengas ylös mahdollisimman korkealle. Lopuksi jaloilla ponnistetaan takarengas ilmaan (Kuva 2) ja avustetaan työntämällä tankoa eteenpäin. Tällöin renkaat tasoittuvat samalle tasolle ja pyörä on ilmassa. Valmistaudutaan laskeutumaan alas molemmilla renkailla samanaikaisesti (Kuva 3).

Tsekkaa tästä taitotehtävästä myös video!

BMX HELSINKI

Suomen PYÖRÄILY CYCLING FINLAND

FILLARISTARA

TASO 3 / VAIKEA ★★★ **VÄLINEENKÄSITTELY**

ESINEEN MAASTA POIMIMINEN

Harjoitusalue: Poimittavia esineitä (tässä vedellä täytetyt juomapullot) asetettuna 0,5-1m päästä toisistaan ja tavoitealue 5m:m päähän, jonne esineet tarkoitus laskea.
Sovellukset: Erikokoisia ja -painoisia poimittavia esineitä. Laskutasona voi toimia pöytä. Poimiminen kummallakin kädellä.

Kuva 1

Kuva 2

Ohjeistus: Ennalta hallittavia taitoja ovat yhdellä kädellä ajaminen sekä painon siirto (eteen ja taakse).

Lähestytään esineiden poimimisaluetta rauhallisella vauhdilla. Tarkoitus rullata pyörällä ihan poimittavan esineen viereen. Irrotetaan toinen käsi tangosta ja työnnetään tankokädellä pyörää sivulle vastakkaiseen, suuntaan samalla kurottautumalla sivulle alas itse toiseen suuntaan poimimaan maasta esinettä. Sen jalan poljin alhaalla tai painumassa alas, kummalta puolelta poimitaan (Kuva 1). Noustaan ylös, ajetaan yhdellä kädellä esinettä kuljettaen ja toistetaan sama esinettä laskiessa alas laskualueelle (Kuva 2).

Tsekkaa tästä taitotehtävästä myös video!

FILLARISTARA

TASO 3 / VAIKEA ★★★ VÄLINEENKÄSITTELY

ESTEEN ALITTAMINEN (2)

Harjoitusalue: Pidetään selkeästi näkyvää, kirkkaanväristä köyttä noin 20cm ohjaustangon yläpuolella. Köyden toisen pään voi sitoa, mutta toista päätä kannattaa ihmisen pitää. Sovellukset: alitettavia esteitä voivat olla kasvavat puun oksat, toisen käsi eri korkeudella; reagointiaika esteen korkeuden muutokseen

Kuva 1

Kuva 2

Ohjeistus: Valmistaudutaan esteen alittamiseen useita metrejä aiemmin pyörän rullatessa kohti estettä. Korkeus on sen verran haastava, ettei kuski mahdu olemaan normaalisti satulan päällä istuen. On joko kallistettava pyörää ja nojauduttava itse toiseen suuntaan (Kuva 1) tai liu'utettava vartaloa alas taakse ja kumarruttava ohjaustangon korkeudelle (Kuva 2). Takamus ei tuolloin ole satulassa vaan satulan takana ilmassa.

Tsekkaa tästä taitotehtävästä myös video!

BMX HELSINKI

Suomen PYÖRÄILY CYCLING FINLAND

FILLARISTARA

TASO 3 / VAIKEA ★★★ **VÄLINEENKÄSITTELY**

LANKUN PÄÄLLE NOUSEMINEN SIVULTA

Harjoitusalue: kaksi lankkua vierekkäin (á p 250cm, l 10cm, k 2,5cm), eteen kartioportti-
Sovellukset: eri levyisiä ja korkuisia lankkuja, kartioportti voidaan sijoittaa myös eteen viistoon molemmille puolille

Kuva 1

Kuva 2

Ohjeistus: Lähestytään lankkua hitaalla vauhdilla lankkuun nähden limittäin. Käsillä ponnistamalla ja nostamalla siirrät eturenkaan sivulta lankun päälle. Pidä tasapaino ja jaloilla ponnistamalla nosta takarengas myös lankun päälle. Takamuksella ja keskivartalolla jatketaan pyörän liikettä, jotta takarengas osuu lankulle (Kuva 1). Säilytetään tasapaino ja poljetaan tai rullataan lankun toiseen päähän saakka, josta laskeudutaan alas. Kartioista voidaan vielä asettaa portti eteen, jonka läpi täytyy vielä keskittyen osata ohjata (Kuva 2).

Tsekkaa tästä taitotehtävästä myös video!

FILLARISTARA

TASO 3 / VAIKEA ★★★ **VÄLINEENKÄSITTELY**

TAKARENKAAN NOSTO

Harjoitusalue: suorituspaikkamerkkinä toimii esimerkiksi selkeästi maasta erottuva köysi.

Sovellukset: harjoittelua erilaisilla alustoilla, eri vauhdeilla

Kuva 1

Kuva 2

Kuva 3

Ohjeistus: Takarenkaan nosto onnistuu ilman lukkopolkimia tai jarrun käyttöä. Koukistetaan jalat ja kädet, siirretään painoa hieman taakse ja valmistaudutaan ponnistamaan **jaloilla** yläviistoon (Kuva 1). Ponnistetaan jaloilla yläviistoon ja samaan aikaan työnnetään tankoa eteenpäin ja painetaan jalat kiinni polkimiin. Jaloilla voi ikään kuin työntää taakse päin, jotta ne pysyvät polkimilla ponnistuksen aikana ja jälkeen (Kuva 2). Takarengas nousee ilmaan köyden yli ja laskee pian takaisin alas (Kuva 3).

Tsekkaa tästä taitotehtävästä myös video!

BMX HELSINKI

Suomen PYÖRÄILY CYCLING FINLAND