FILLARISTARA

TASO 1 / HELPPO ★ **LIIKKUMISTAITO**

HALLITTU LIIKKEELLELÄHTÖ

Harjoitusalue: aluksi tasainen, tilava suorituspaikka, merkkinä kartioportti
Sovellukset: harjoittelua erilaisilla alustoilla ja liikenteessä, yhdistäen mukaan edeltävän pyöräntalutuksen, ottaen mukaan reagointia äänimerkkiin, sopivaan tilanteeseen

Kuva 1

Kuva 2

Kuva 3

Ohjeistus: Toinen jalka asetetaan polkimelle, joka on asennossa klo 2-4 välillä. Muutoin ollaan tasapainoisesti seisaaltaan pyörä jalkojen välissä (kuva 1). Liikkeelle lähtiessä maassa oleva jalka potkaisee vauhtia ja siirtyy ylemmälle polkimelle samalla kun paino siirtyy klo 2-4 asennossa olevan polkimen jalalle ja vartalo nousee pyörän päälle (kuva 2). Lopulta noustaan satulan päälle istumaan ja aloitetaan polkeminen (kuva 3). Poljinjalan nilkka, polvi ja lantio ojentuvat työnnössä vuorojaloin, keskivartalo tuettuna. Molemmat kädet ovat koko ajan kiinni tangossa ja katse menosuuntaan eteenpäin.

FILLARISTARA

TASO 1 / HELPPO ★ **LIIKKUMISTAITO**

PERÄKKÄIN AJAMINEN (RYHMÄAJO 2)

Harjoitusalue: harjoituspaikkana väylä, sivulla merkkikartiot parin etäisyyden hahmottamiseksi, tässä tehtävässä 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 metrin (1m) etäisyydellä toisistaan niin, että taaemman eturengas on metrin päässä etummaisen takarenkaasta. (Kuva on havainnekuva, jossa merkkikartiot ovat lähempänä kuin metri). Mitä vakaammaksi ajaminen kehittyy, uskalletaan ajaa toisiaan lähempänä. 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 1 / HELPPO ★ **LIIKKUMISTAITO**

SEISAALTAAN RULLAAMINEN JA AJAMINEN

Harjoitusalue: suorituspaikkana lankuista tehty viisi metriä (5m) pitkä väylä, väylän leveys 20cm
Sovellukset: ajaminen pujotteluna, jyrkkyydeltään erilaiset ylämäet, valittuja maaston-kohtia seisaaltaan rullaten tai ajaen esim. kumpuilevaa polkua

Ohjeistus: Seisaaltaan ajamisessa jalat ja kädet suorana kehon painoa kannatellaan jaloilla, täytyy muistaa pyörittää normaalisti ja pitää kädet rentoina. Liike lähtee lantiosta, mutta lantio on vakaa. Pää ja ylävartalo ei pompi ylös-alas. Seisaaltaan rullaamisessa kannatellaan vakaasti painoa jaloilla. Maaston vaihteluissa joustetaan polvista ja kyynärvarsista.

Seisaaltaan ajamisen hallinta mahdollistaa monipuolisen pyörän käsittelyn sekä ajamisen haastavissa maastonkohdissa, kuten ylämäissä. Seisaaltaan ajaminen ja rullaaminen on myös yksi pyöräkrossin perustaitoja.

BMX HELSINKI

Suomen PYÖRÄILY CYCLING FINLAND

FILLARISTARA

TASO 1 / HELPPO ★ **LIIKKUMISTAITO**

SUORAAN AJAMINEN

Harjoitusalue: suorituspaikkana lankuista tehty viisi metriä (5m) pitkä väylä, väylän leveys 20cm
Sovellukset: suoraan ajaminen lankun päällä, ajaminen pelikentän viivoja pitkin , ajaminen eri nopeuksilla

Ohjeistus: Suoraan ajaminen väylää pitkin on ennalta hallittava taito ennen montaa muuta vaativampaa taitoa. Tavoitteena ajaa suoraan ennalta määritetty matkan pituus tasapainoillen satulassa istuen ja rullaten sekä satulassa istuen ja polkien. Tehtävässä viiden metrin pituinen matka, jossa väylän leveys 20cm.

FILLARISTARA

TASO 1 / HELPPO ★ **LIIKKUMISTAITO**

VIEREKKÄIN AJAMINEN (RYHMÄAJO 1)

Harjoitusalue: harjoituspaikkana kaksi metriä leveä väylä esim. lankuista
Sovellukset: väylän kaventaminen, ylä- ja alamäen vierekkäin ajaminen, muiden tehtävien harjoittaminen vierekkäin ajaessa (kääntymiset, vauhdin vaihtelu, seuraa johtajaa käsimerkkeinä), pariajosta ryhmäajoksi parijonolla

Kuva 1

Kuva 2

Ohjeistus: Tavoitteena ajaa kaksi metriä leveällä väylällä pareittain vierekkäin (Kuva 1), niin että eturenkaat ovat samalla tasolla parin kanssa (Kuva 2). Mitä vakaammaksi ajaminen kehittyy, uskalletaan ajaa toisiaan lähempänä. Pariajamista voi muokata parijonossa ajamiseksi. Sovelluksissa yllä lisäideoita tehtävän muokkaamiseen.

Ryhmäajossa on tärkeää viestiä muille ainakin kääntymiset (käsimerkkinä käsi osoittaa sivulle suorana oikealle tai vasemmalle) ja pysähtyminen (käsi nousee ylös suorana, kämmen auki).

FILLARISTARA

TASO 1 / HELPPO ★ **TASAPAINOTAITO**

HILJAA AJAMINEN (JA KIIHDYTTÄMINEN)

Harjoitusalue: kaksi kartioporttia kymmenen metrin välimatkalla
Sovellukset: kymmenen metrin matkalle voi asettaa tehtäviä esimerkiksi lyhyt pujottelu tai esineen poimiminen maasta lisähaasteena

Ohjeistus: Tavoitteena ajaa hallitun hiljaisella vauhdilla 10 metrin matka ilman jalkakosketuksia tasapainoillen. Lopuksi kiihdytetään kartioportilta eteenpäin. Hiljaa ajaminen tasapainoillen ja ympäristön vaatimaan vauhtiin eläytyminen on tärkeä osata myös liikenteessä.

Tasapainoillessa voi vuorotella mahdollisten käsi– ja / tai jalkajarrujen yhteistyöllä. Nousta vaakatasossa oleville polkimille seisten ja ohjata tarvittaessa ohjaustangon sik-sak liikkeellä. Vaikka tarkoitus on ajaa suhteellisen suoraan, niin hitaassa ajossa ohjaustangon kääntämisellä estetään kaatumaan lähtemistä. 10 metrin ajon jälkeen kiihdytetään toisilta kartioilta ajamaan reippaammin (kuva).

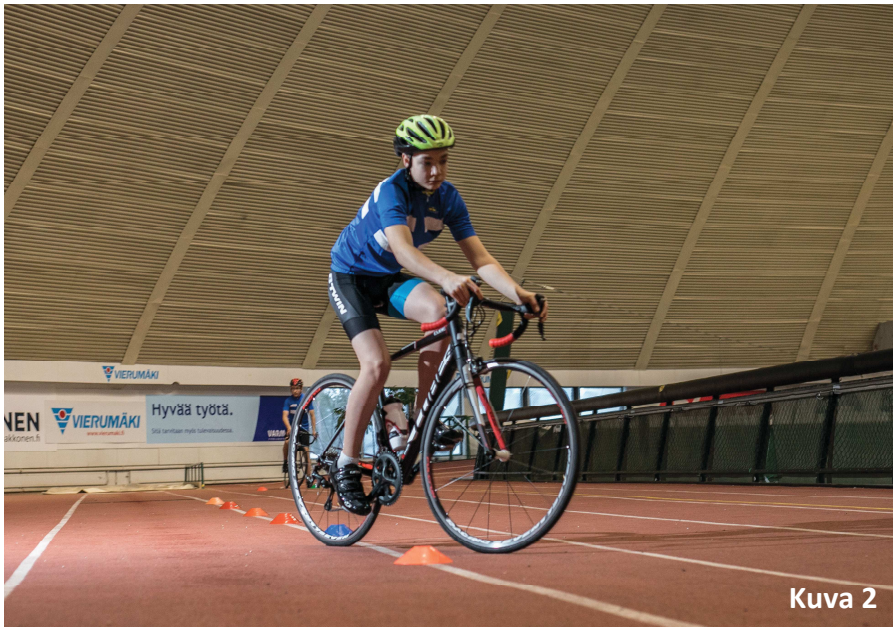
FILLARISTARA

TASO 1 / HELPPO ★ **TASAPAINOTAITO**

PUJOTTELU AJAEN (PUJOTTELU 1)

Harjoitusalue: Merkkikartiot lähellä keskilinjaa, tässä samassa linjassa, kartioiden etäisyys linjassa 2-4m toisistaan. Matalat merkkikartiot turvallisimmat.
Sovellukset: harjoittelua erilaisilla alustoilla, eri vauhdeilla, eri tasoiset pujottelut, luonnostakin löytyy erilaisia pujottelumahdollisuuksia mm. 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. Polkeminen ja polkimille seisomaan nouseminen voi myös 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 vaikeammasta versiosta video!

BMX HELSINKI

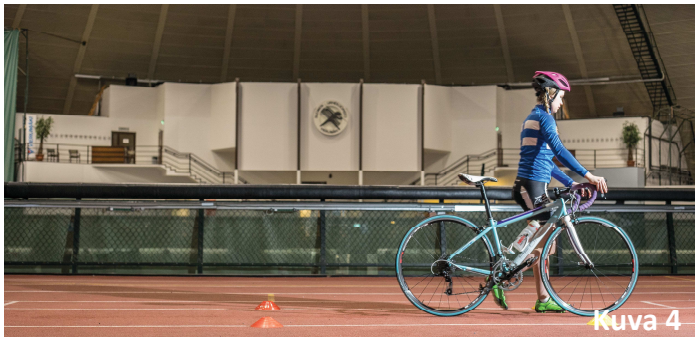
Suomen PYÖRÄILY CYCLING FINLAND

FILLARISTARA

TASO 1 / HELPPO ★ **TASAPAINOTAITO**

PYSÄHTYMINEN, JALKAUTUMINEN, TALUTTAMINEN

Harjoitusalue: portit merkkikartioista
Sovellukset: harjoittelua erilaisilla alustoilla, jarrutus eri vauhdeista



Ohjeistus: Tarkoituksena ajaa kohti suoritusaluetta, jarruttaa ensimmäisen merkkikartioista muodostetun portin kohdalla / läpiajaessa (Kuva 1 ja 2), jalkautua siitä näppärästi seuraavan merkkikartioportin kohdalla (Kuva 3) ja taluttaa kolmannen kartioportin luo ja läpi (kuva 4). On erityisen tärkeää hallita pyörän päältä jalkautuminen sekä taluttaminen molemmilta puolin pyörää.

Jarruttamisen alussa painetaan toista poljinta taakse alaspäin klo 8 ja 10 välillä (kuva 1 ja 2). Keskivartalo on tiukkana ja kädet ohjaustangossa kiinni suorana työntäen ylävartaloa taaksepäin. Jarrutuksen voimakkuudesta riippuen joko istutaan satulassa tai vahvistetaan jarrutusta seisaaltaan. Pyörän pysähtyessä lasketaan ensin edessä ylhäällä oleva jalka polkimelta maahan ja sitten vasta jarruttanut jalka yli rungon (Kuva 3). Pyörää talutetaan kummallakin kädellä ohjaustankoa ohjaten tai yhdellä kädellä ohjainkannattimesta kiinni pitäen (kuva 4).

BMX HELSINKI

Suomen PYÖRÄILY CYCLING FINLAND

FILLARISTARA

TASO 1 / HELPPO ★ **TASAPAINOTAITO**

SUORAAN AJAMINEN YHDELLÄ KÄDELLÄ

Harjoitusalue: ajo lankun vieressä tai viivaa apuna käyttäen
Sovellukset: harjoittelua erilaisilla alustoilla, eri nopeuksilla, hallinta kummallakin kädellä

Ohjeistus: Yhdellä kädellä suoraan ajaminen on edellytys monen vaativamman taidon oppimiselle. Käsimerkkien, suuntamerkkien näyttäminen käsillä, alkaa yhdellä kädellä ajon opettelulla.

Tarkoituksena on ajaa suoraan viivaa tai lankun linjaa pitkin yhdellä kädellä ohjaten. Toinen käsi voi olla sivulla staattisesti pitäen tai alaselän taakse rennosti käännettynä. Harjoitus on hyvä hallita kummallakin kädellä. Taidon karttuessa voidaan ajaa yhdellä kädellä kääntymisiä sekä harjoitella käsimerkkien näyttämisiä, kuten kääntymiset ja pysähtyminen.

BMX HELSINKI

Suomen PYÖRÄILY CYCLING FINLAND

FILLARISTARA

TASO 1 / HELPPO ★ **TASAPAINOTAITO**

TULOSUUNTAAN KÄÄNTYMINEN

Harjoitusalue: kääntymispiste merkkikartiosta
Sovellukset: harjoittelua erilaisilla alustoilla, kääntyminen edeltävän käsimerkin kanssa, ajaminen parin kanssa jonossa, kääntyminen molempiin suuntiin, kääntyminen rullaten ja kääntyminen polkien eri kulmissa.

Kuva 1

Kuva 2

Ohjeistus: Tarkoituksena polkea merkkikartiota kohti suoralla linjalla niin, että kartio jää oikealle tai vasemmalle puolelle, jolloin ennen sitä oltava tietoinen kummalle puolelle käännytään. Hallitaan vauhtia tarvittaessa jarruttamalla ja jätetään kääntyvän puolen poljin ylös. Eturenkaan ollessa merkkikartion kohdalla, käännetään katse kääntymissuuntaan, jolloin ohjaustangon tulee kääntyä mukana (Kuva 1). Kallistetaan vartaloa pyörän mukana ja ohjataan käännös loppuun (Kuva 2). Käännöksen lopussa suoristetaan linja ja jatketaan matkaa tulosuuntaan polkien.

Käännöksen voi tehdä laajemmalla kaarella myös koko ajan polkien. Käännöksen voi tehdä 180 asteen sijaan vain 90 asteisena. Eri kulmiin kääntyessä tulee myös asettaa merkkikartio linjalle, jonne tulee kääntymisen jälkeen jatkaa.

BMX HELSINKI

Suomen PYÖRÄILY CYCLING FINLAND

FILLARISTARA

TASO 1 / HELPPO ★ **TASAPAINOTAITO**

ÄKKIJARRUTUS (JA JALKAUTUMINEN)

Harjoitusalue: kaksi kartioporttia kolmen metrin (3m) välimatkalla muodostavat alueen
Sovellukset: äkkijarrutus eri vauhdeista ja eri alustoilla, äkkijarrutus muuhun ärsykkeeseen reagoimisesta (ääni, yllättävä este, erilaiset esineet ajolinjan vieressä jne.)

Ohjeistus: Tavoitteena tehdä turvallinen äkkijarrutus, eli pysähtyä nopeasti ajovauhdista ja jalkautua kaatumatta. Suorituspaikaksi voidaan asettaa kaksi kartioporttia (porttien etäisyys toisistaan 3m), jonka muodostaman suorakulmion sisälle on tavoitteena saada pyörä pysähtymään vauhdista. Sovelluksissa erilainen suorituspaikka.

Äkkijarrutuksessa **jalkajarrullisella** pyörällä painetaan poljinta voimakkaasti taakse ja alas klo 8 ja 10 välillä, jarrutuksen voimakkuutta voidaan vahvistaa nousemalla polkimen päälle. Paino on oltava takana, vaikka takamus olisikin irti satulasta, jottei pyörä lähde kaatumaan ohjaustangon yli. **Käsijarrullisella** pyörällä pidetään keskivartaloa tiukkana ja käsiä jämäkästi kyynärkulma lukittuna. Painetaan jarruja (puristetaan nyrkit yhteen) ja painaudutaan takamuksella taakse satulaan. Pyritään välttää takarenkaan liiraaminen. Tämän jälkeen noustaan paino alemmalle polkimelle, ylemmän polkimen jalka maahan ja pyörän päältä jalkautuminen.

BMX HELSINKI

Suomen PYÖRÄILY CYCLING FINLAND