

ETANAETAPPI



Pyörällä normaalivauhtia ajaminen on helppoa. Erittäin hitaasti ajaminen vaatii paljon enemmän tasapainoa. Kuinka hitaasti pystyt ajamaan oman kaistasi 5 metrin matkan? Voitte halutessanne kellottaa aikoja ja yrittää parantaa suorituksia.

Vinkejä etanaetapin suorittamiseen:

- Lähde liikkeelle hitaasta vauhdista, mutta hyvässä tasapainossa.
- Seisaaltaan pystyt nopeammin muuttamaan tasapainopistettäsi.
- Mikäli pyörässäsi on vaihteet etene mahdollisimman kevyellä vaihteella, ja niin että polkimet olisivat koko ajan vaakatasossa.
- Mikäli pyörässäsi on etukäsijarru, pidä kätesi kahvalla koko matkan. Sillä pystyt hidastamaan matkaasi jalkajarrua herkemmin.
- Paikallaan tasapainoilua kannattaa harjoitella pienessä ylämäessä, jolloin voit pitää "vetoa päällä" koko ajan mäkeä vasten.