

ALOITUS: Kokoonnutuminen (5 min.)

Organisointi:

- Kuskien asettaminen alkukuvaa varten / näkö- ja kuuloetäisyydelle
- Ajan käyttäminen hyödyksi: porukkaan tutustuminen / kaluston tsekkaus ja mahdolliset säädöt



ALKULÄMMITTELY (10 min.)

Tavoitteet:

- Harjoitellaan pyöränhallintaa irti satulasta pyörän päällä eri asennoissa
- Harjoitellaan painonsiirtoa ja pyörän kallistamisesta

Harjoitteet:

- Pyörälimbo. Alitetaan rimaa eri korkeuksilta.

Organisointi:

- Mielellään "elävät" riman kannattelijat, jotka voivat laskea ja nostaa rimaa eritasoisille kuskeille portaattomasti.
- Riittävästi toimintapisteitä riittävän pienellä alueella, jotta toistoja ehditään tekemään paljon.
- Selkeä kiertosuunta, jotta vaaratilanteita ei synny, koska toimitaan pienellä alueella. Hyödynnä kartioita.
- Riittävän helppo aloituskorkeus, jotta jokaisen taitotasolle on sopivaa tekemistä.

Palaute:

- Riittävä vauhti, jotta pääsee rullaamalla riman kohdalle, eikä tarvitse miettiä vauhdin riittävyyttä
- Riittävän ajoissa irti satulasta, jotta tasapaino on hallussa, kun on aika painonsiirrolle ja kehon liikkeille
- Haasteen heittäminen: yritä alittaa rima eri tavoin (paino eri puolella kuin viimeksi, toinen jalka irti polkimelta, ...)

**ESTEEN YLITTÄMINEN / PAINONSIIRTO (30 min.)****Tavoitteet:**

- Esteiden ylittämisen kannalta oleellimmän painonsiirron, kehonkäytön ja jarruttamisen hahmottaminen

Harjoitteet:

- 1) Keulan keventäminen. Harjoitellaan keulan keventämistä eri tavoin esteellä ja ilman.
- 2) Perän nostaminen. Harjoitellaan perän nostamista eri tavoin esteellä ja ilman.
- 3) Keulan ja perän nostaminen esim. estettä (kivi, tukki) ylitettäessä.

Organisointi:

- Riittävästi eritasoisia toimintapisteitä. Helpoin piste ilman estettä, esim. viiva hiekkakentällä.
- Riittävän kompakti alue, jotta voi havainnoida kaikkia suorituspisteitä lähes samanaikaisesti.
- Ei muita tapahtumia tai ärsykejä ennen ja jälkeen suorituspisteen (tasainen kenttä)
- Selkeä kiertosuunta, jotta vaaratilanteita ei synny, koska toimitaan pienellä alueella.

Palaute:

1) Keulan keventäminen:

- Lähteeke keventämistä edeltävä liike riittävän ylhäältä, jolloin keula saadaan ”pohjaan” ja pompauttamalla ylös?
- Siirtyykö paino riittävästi takarenkaan päälle, jotta keula kevenee ja sen on mahdollista nostaa ylös?
- Mielikuva L-kirjaimen muotoisesta liikkeestä (ylhäältä alas ja siitä taakse)
- Suoristuuko kädet täysin, jotta paino saadaan mahdollisimman taakse?

2) Perän nostaminen:

- Saadaanko kroppa ”kiilattua” riittävän tiukasti käsillä ja jaloilla tangon ja polkimien ”väliin”, jotta pyörä+kroppa nousee yhtenä pakettina ylöspäin ponnistettaessa?
- Onko paino riittävän edessä, jotta takapyörällä on mahdollisuus keventyä?
- Onko lukot irti polkimista / kuskilla flätipolkimet, jotta tietää tekevänsä liikkeen oikein?
- Onko ponnistus riittävän terävä ja räjähtävä? (mielikuva jalkapallon puskemisesta maaliin)

3) Keulan ja perän nostaminen:

- Onko em. asiat jo hallussa?
- Onko painonsiirto takaa eteen riittävän nopea?
- Onko ajoitus esteen asemoinnin kannalta oikein? (perä ei ehdi kolahtaa esteeseen vaan nousee ajoissa ylös)



AJOASENTO (10 min.)

Avainsanat: painopiste, tukialue, voimakeskus, massakeskipiste

Tavoitteet:

- Käsien oikean asennon hahmottaminen kahden erilaisen punnerrusasennon avulla.
- Paremman painopisteen löytäminen pyörän päällä

Organisointi:

- Aseta ohjattavat tasaiselle kentälle pienin turvavälein kuunteluetäisyydelle punnerrusasentoon.
- Kiertele mahdollisten apuohjaajien kanssa tuuppimassa kyljestä, jotta ohjattavat joutuvat tekemään töitä asennon/ tasapainon ylläpitämiseksi.
- Varmista, ettei käsien välinen etäisyys muutu eri asentojen välillä (ns. tangon leveys ei muutu).

Harjoitteet:

- Punnerrusasento kahdella eri tavalla: 1) kyynärpäät kohti varpaita. 2) kyynärpäät sivuille, kädet hieman koukussa.

Palaute:

- Kumpi asento tuntuu tukevammalta?
- Eri lihakset työskentelevät eri asennoissa. Kun käsi onhieman irti torsosta pääsee iso rintalihas paremmin töihin.
- Kroppa tulee lähemmäksi tankoa (2), kun kädet koukistuvat. Näin paino siirtyy enemmän eturenkaalle (=pitoa).



FLÄTTIMUTKA-AJO (20 min.)

Tavoitteet:

- Käännöksen osatekijöiden hahmottaminen
- Oikean käännösasennon löytäminen ja pyörän käsittely

Mielikuvat, viisi asiaa:

- 1) ulkokujajalka suorana alhaalla (painopiste), 2) peppu irti satulasta sivulle (pieraisu), 3) sisäpolvi aukeaa eturenkään suuntaisesti (asennon avaus), 4) kädet toimivat pareittain, sisäkäsi suorana, ulkokäsi koukussa (däbbing-tanssiliike), 5) katse kurvista ulos kohti seuraavaa käännöskohtaa

Harjoitteet:

- Tehdään kartiosta eritasoisia mutka-ratoja ja harjoitellaan omalla tasolla.

Organisointi:

- Riittävän helppo aloitussuora (2 kartiota), keskitaso (3 kartiota) ja pro-linja (4 -5 kartiota)
- Selkeä kiertosuunta, jotta vaaratilanteita ei synny, koska toimitaan pienellä alueella.
- Tee ensimmäisestä kartiosta portti, josta pitää ajaa. Näin kiertopuoli hahmottuu helpommin.
- Harjoitetta voi tehdä myös vapaasti ilman kartioita, jolloin käännösasentoa voi harjoitella omalla rytmillä.

Palaute:

- Onko peppu selvästi irti satulasta (pieraisu) ja renkaiden ”päällä”?
- Onko käsien asento oikein (däbbing): ulkokäsi koukussa ja sisäkäsi suorana?
- Onko ulkojalka alhaalla (painopiste) ja sisäjalka ylhäällä?
- Onko rytmi oikea suhteessa kartioiden asemointiin?
- Onko eri puolten käännökset sujuvia ja saman näköisiä (esim. pyörän kallistus)?



JARRUTTAMINEN (20 min.)

Tavoitteet:

- Tarpeellinen jarruttaminen radan oikeassa kohdassa
- Tasaisen ”laahaamisen” välttäminen
- Tehokkaan jarruttamisen hahmottaminen

Harjoitteet:

- Tötsillä merkattu jarrutusalue loivassa alamäessä, jossa mutkia eri puolille.

Organisointi:

- Laita reitin reunalle tötsiä merkiksi jarruttamisen aloitus- ja lopetuskohdiksi (eri väriset alkuun ja loppuun)
- Aseta tötsät riittävän näkyvälle paikalle, jotta niihin voi ennakoida riittävän ajoissa
- Pidä huoli, että paluureitti takaisin lähtöön on turvallinen, eikä vaaratilanteita pääse syntymään mäkeä laskeviin.

Palaute:

- Tapahtuuhan jarrutus enemmän etujarrulla?
- Eihän tapahdu lukkojarrutusta? (pyörivä rengas pitää enemmän kuin lukossa oleva)
- Onhan voimakkaassa jarrutuksessa kädet suorana ja paino riittävästi takarenkaan päällä?
- Ollaanko ”tyhjissä kohdissa” pois jarruilta, mutta silti sormet kahvoilla valmiina jarruttamaan?



TEKNISESTI PUHDAS, SUJUVA JA RULLAAVA AJO (30 min.)

Harjoitteet:

-Edellä opeteltujen asioiden siirtäminen ”radalle”.

Organisointi:

-Rakenna lyhyt n. 2 -3 minuutin reitti, jossa luuppaamalla treenataan ao. asioita:

Jarruttaminen, esteen ylittäminen, ajoasento, mutkat, ajolinjat, (pumppaaminen) ja ylämäkeen polkeminen

-Käykää radan osa-alueet (sisältö variaatioineen + tavoitteet) ensin yhdessä rauhassa läpi

-Pidä huoli, ettei reitti risteä tai sen varrella ei ole vilkasta liikennettä

-Tee vaihtoehtoisia linjoja (chicken line) tai eritasoisia kohtia (esim. esteen ylitykset).

-Merkkaa reitti hyvin, jottei eksymisen vaaraa ole



LOPETUS (10 min.)

Palaute:

-Mitä opittiin? Mitä jäi vielä opeteltavaksi? Mikä harjoitus tuntui erityisen toimivalta, mikä ei niin?

-Mihin voit ohjata seuraavaksi opettelemaan asioita tai miten asioita voi kehittää itsenäisesti?

Kotiläksy (jokin seuraavista):

-flättimutka-ajotekniikan treenaaminen esim. päivittäisessä työmatka-ajossa

-Ajoasennon (kädet) muisteleminen seuraavalla maastolenkillä

-Oma tavoite seuraavan opeteltavan asian edistämiseksi