



SUOMEN LATU

MAASTOPYÖRÄLLÄ PÄÄSTÄÄN – IKÄ EI OLE ESTE

Maastopyöräily on monipuolinen laji, jota voi omien taitojensa ja kuntonsa mukaan harrastaa monenlaisissa maastoissa. Se sopii erinomaisesti myös koko perheen yhteiseksi harrastukseksi ja ennakoluuloista poiketen myös iäkkäämmille, joten maastopyöräilyharrastukseen voivat isovanhemmatkin innostua. Lapsen kanssa maastopyöräily kannattaa aloittaa omilta helpoilta ja lyhyiltä lähipoluilta eikä siihen vaadita erityistä maastopyörää. Kunnollinen ja sopivan kokoinen kypärä oikein kiinnitettynä on kuitenkin välttämätön, myös aikuisille!

Kun tuttua polkua ajaa useaan kertaan, lapsi alkaa itsekin oivaltaa miten tietynlaiset maastonkohdat kannattaa ajaa. Pikkuhiljaa taitojen kehittyessä tulee myös onnistumisen elämyksiä. Tämä pätee myös aloittelevaan aikuiseen. Kunnon ja rohkeuden kasvaessa onkin sitten mukava lähteä kokeilemaan pientä retkeä maastopyöräillen vaikka ihan uudessa paikassa.

Vinkit aikuiselle maastopyöräilyyn lapsen kanssa:

- Omalle pihalle tai lähikentälle voi rakentaa taitoajoradan, missä yhdessä harjoitellen pyörän hallinta ja rohkeus lisääntyvät.
- Pyöräilytaitoja voi harjoitella myös leikkien. Esimerkiksi saippuakuplien pyydystäminen pyöräillen tai maailman hitain pyöräkilpailu ovat mainioita kaikenikäisille sopivia leikkejä, joissa ajotaidot kehittyvät aivan huomaamatta. Lisää leikkejä ja toimintavinkkejä löytyy mm. [Skillilataamosta](#)
- Aloittakaa riittävän helppoista reiteistä ja vaikka vain 15 minuuttia kerrallaan. Kun pyöräily ei ole suorittamista ja pakonomaista opettelua, into säilyy.
- Anna lapsen oivaltaa itse, miten eri kohdissa kannattaa ajaa.

- Näytä omalla esimerkilläsi, että pyörää voi ihan hyvin välillä taluttaa, jos ei jaksaa tai joku kohta tuntuu liian vaikealta.
- Hyvä muistisääntö sekä lapselle että aikuiselle on, että ajamista ohjataan katseella. Katse suunnataan eturengasta kauemmaksi ja sinne, mihin on menossa eikä paikkaan, jota yrittää välttää (esim. kivi, puunrunko tai muu este).
- Kun taidot karttuvat, voi ohjeistaa oman kehonpainon käyttöön esim. mutkissa ja alamäissä.
- Tauot, jolloin voi tehdä muutakin kuin ajaa eteenpäin kuuluvat lasten kanssa pyöräilyyn. Silloin napostellaan eväitä, tutkitaan luontoa tai ihan vain istuskellessaan kiven päällä ja höpötellään.
- Yhdessä luonnossa ajaen on hyvä myös käydä keskustelua, millaisesta ajamisesta luontokin pitää tai mikä tai missä se on luonnolle haitaksi. Luonnon kunnioittamisessa läheisen aikuisen malli on kaikkein tärkein.

Tehtäviä taitojoradalle:

- kartioiden tai tyhjien hiekkäämpäreiden välistä pujottelu
- tarkkuusajo kahden pitkän köyden välissä
- jarrutus merkittyyn paikkaan ja siinä pysähtyneenä tasapainoilu jalat polkimilla
- lauttaa pitkin ajaminen
- poikittaisen laudan yli ajaminen
- pallon kuljetus paikasta A paikkaan B



Lapsen peruspyöräilyn opetteluun löytyy vinkkejä
mm. Neuvokas perhe -sivuilta ja videoista.