

14.1.2014



Biketrial – pyörä- ja harjoitusohjeita aloittelevien junnujen valmentajille ja vanhemmille



Sisällys

Tausta.....	3
Pyörän koko ja säätö	3
Pyörän koko.....	3
Jarrut.....	3
Rengaspaineet	3
Ketjujen kireys	4
Yleisajo-ohjeita.....	4
polkimien asento liikkeelle lähdettäessä	4
Vain yksi jalka maahan	4
Kaatumisen harjoittelu.....	4
Polkeminen pumppaamalla.....	4
Tasapaino	4
Tasapainoharjoitus paikallaan:.....	4
Pysäytys ja välitön jatkaminen	5
Lankulla ajo.....	5
Ylämäki/este ylöspäin	5
Keulan nosto.....	5
Trukkilavalle ajo.....	5
Ylämäki	6
Alamäki/este alaspäin	6
Kääntyminen	6
Keinutuoli	7



Tausta

Ohjeeseen on pyritty kokoamaan biketrialia aloittelevien lasten harjoitusajo-ohjeita, sekä joitakin pyörän säätöihin ja tekniikkaan liittyviä asioita.

Pyörän koko ja säätö

Pyörän koko

- Yleisohjeena, että trialissa lapset kokevat hieman alimittaisin/pienen pyörän helpompana hallita, kuin ison.
- polkimien ja sarvien suhde tulisi olla sellainen, että sarviin ei tarvitse kurottaa. Tarvittaessa kannattaa käyttää lyhyttä ohjaintangon kannatinta, ja säätää sarvet taaksepäin. Isoilla miehillä mitoitus usein niin, että kurotettaessa sarvien yli, kypärän lipalla pystyy koskemaan eturengasta ja taaksepäin kurotettaessa pehva ulottuu taka-akselin takapuolelle.

Jarrut

- ote tangosta: 1-2 sormea jarrulla, loput tangossa kiinni. tällä varmistetaan, että koko ajan on tukeva ote ohjaustangosta.
- jarrukahvojen säätö siten, että kahva riittävän lähellä tankoa, jotta sormet ylettyvät kunnolla kahvaan. Usein alkuperäiset kahvat pyörissä liian isot, voi harkita pienempää kahvaa.
- Jarrujen pitäminen herkinä ja tarttuvina siten, että pyörän saa lukkoon mahdollisimman pienellä sormivoimalla.

Rengaspaineet

- paineet renkaissa siten, että rengas sopivan löysä. Hieman löysä rengas toimii myös jousena, auttaa nostossa. Tasapaino helpompi pitää hieman löysällä renkaalla. Teräväkivikkoisessa maastossa luonnollisesti hieman kovemmat paineet.



Ketjujen kireys

- hieman oman maun mukaan, mutta jos ketjut koskevat ajossa takahaarukkaan (kuulee äänestä), niin silloin ne ovat liian löysällä.

Yleisajo-ohjeita

polkimien asento liikkeelle lähdettäessä

- Jokaiseen suoritukseen lähtö siten, että polkimet asetetaan vaakatasoon, jolloin pyörä saadaan liikkeelle jo ensimmäisellä polkaisulla.

TIP: usein lapsi hätäilee liikkeellelähdössä, etenkin kesken jakson, jos on tullut pysähdys. Valmentaja voi rauhoittaa, ja pyytää, että ennen uudelleen liikkeellelähtöä, kun jalka on vielä maassa, polkimet kannattaa laittaa hyvään asentoon, ja pyörä siirtää hieman hyvän lähdön varmistamiseksi.

Vain yksi jalka maahan

- Kilpailusäännöissä tulee jaksolla täydet virhepisteet, jos molemmat jalat ottavat maahan samanaikaisesti. Harjoituksissa kannattaa muistuttaa, ettei kannata laittaa kumpaakin jalkaa samanaikaisesti maahan.

Kaatumisen harjoittelu

- Pienellä vauhdilla pysäytys molemmilla jarruilla, hyppy pyörän päältä pois vasemmalle/oikealle (harjoitellaan molemmille puolille).

Polkeminen pumppaamalla

- Polkemisen harjoittelu ”pumppaamalla edestakaisin”, sen sijaan, että kampia kierrettäisiin koko kierros. Pumppaamistekniikan ansiosta voimaa käytettävissä myös hankalissa paikoissa.

Tasapaino

Tasapainoharjoitus paikallaan:

- eturenkaalla kaivetaan pieni kuoppa
- Jarrut lukkoon
- polkimet vaakatasoon
- ohjaustanko hieman kääntyneenä



- vanhempi avustaa siten, että vanhemman jalka eturenkaan etupuolella, tukee tasapainossa pysymistä
- kun tasapainoilu onnistuu, kehon liikkeitä, esim kyykkyyyn ja ylös pyöränpäällä tasapaino säilyttäen

Pysäytys ja välitön jatkaminen

- pysäytetään pyörä viivalle, säilytetään tasapaino, ja jatketaan eteenpäin
 - **TIP:** ennen pysäytystä polkimet vaakatasoon, niin liikkeellelähtö helpottuu.

Lankulla ajo

- lankun kapeus ja korkeus maasta ajajien taitotason mukaan, kannattaa vaihdella
 - TIP:** lankulla ajo helpompaa, kun se viettää alaspäin ajosuunnassa. Voi keskittyä tasapainoon polkemisen sijaan. Ja vastaavasti haastavammaksi, kun lankku nousee ylöspäin ajosuunnassa.

Ylämäki/este ylöspäin

Keulan nosto

- keuliminen tasaisella, riittävä vauhdinotto
- apuna voi käyttää ponnistuslankkua
- etupyörän lasku tiettyyn paikkaan
- keulan nosto polkaisemalla ns. huonommalla jalalla

Trukkilavalle ajo

- etupyörän nosto
- takapyörän keittäminen. Takapyörän tulisi nousta ilmassa lavan päälle.

TIP: takapyörän nostossa polkimet vaakatasoon, koko keholla hypätään ylös/etuviistoon, takapyörä nousee ilmaan. Tätä voi harjoitella tasamaalla erillisenä harjoituksena. (väärä tekniikka on, jos poljetaan takapyörä kiinni lavaan, ja siitä yritetään nostaa takapyörä polkaisemalla lavan päälle)



TIP: takapyörän noston harjoitus erillisenä siten, että pyörä asetetaan trukkilavan reunaan pohjapanssarin varaan, takapyörä jää ilmaan. Siitä ponnistus jaloilla etuviistoon siten, että takapyörä hyppää lavojen päälle

TIP: takapyörän kevyys kannattaa aloittaa heti, kun etupyörän on saanut lavan päälle, usein takapyörän kevyys myöhästyy

Ylämäki

- varattava riittävä vauhdinottoaika
- terävä, voimakas ensimmäinen polkaisu
- vauhdinotto otetaan polkemalla polkimet ympäri (ei pumpaamalla)
- valmistelevana harjoituksena kiihdytysharjoitus tasamaalla, maksimivauhti 2-4 polkaisulla
- ”Juurakkoajo”
 - Maahan poikittaisia kolmiolankkuja alle pyörän mitan etäisyydellä toisistaan. Tämä harjoitus tukee polkimien käyttöä pumpaamalla

Alamäki/este alaspäin

- ennen harjoitusta varmistetaan, että pohja ei ota kiinni esteen kulmaan.
- tasainen, loiva alamäki, pehva taakse, tangosta tiukka ote.

TIP: suurin epäonnistumisen vaara piilee, jos polkimet ottavat kiinni esteen kulmaan, josta horjahdus. Opetetaan, että polkimet tulee olla vaakatasossa, ja että vauhtia ylhäällä sen verran, että tasapaino säilyy.

- Lisäharjoitteena hallittu pysäytys mäen jälkeen

Kääntyminen

- keilojen pujottelu
- kääntyminen trukkilavaradan kulmassa siten, että takapyörä oikaisee ja tippuu maahan. Tavoitteen takapyörän kevyys kulmassa ja tasapainon säilytys.
- 90 asteen kulman ajo siten, että kääntymissädetä tiukennetaan kunkin kuskin limiiteille.
- harjaantuneimmille tiukka käänös, jossa takapyörän siirto sivusuunnassa, harjoittelu molempiin suuntiin



- myös tässä harjoituksessa muistettava polkimien pumppaaminen

Keinutuoli

Keinutuoli-liikkeellä tarkoitetaan tasapainon säilyttämistä paikallaan siten, että tasapainoa korjataan toistuvasti siirtämällä taka- ja eturengasta sivusuunnassa, ja siten säilytetään tasapaino. Keinutuolin osaaminen avaa mahdollisuuden vaikeampiin esteisiin, ja on ersä tärkeä opittava asia.

- keinutuolin esiharjoitteita
 - suoraan ajon pysäytys etupyörä lukitsemalla niin, että takapyörä nousee hieman irti maasta. Kehoa siirretään samanaikaisesti eteenpäin.
 - seuraavassa vaiheessa jatketaan niin, että siirretään koko kehoa taaksepäin. liike-energia ja painon siirto nostaa etupyörää ylöspäin. Takajarru pidetään lukossa.
 - Tästä jatkamalla taas niin, että keho ja panopiste siirretään eteen, takapyörä nousee, jne..
 - **TIP:** kannattaa kiinnittää huomio siihen, ettei etupyörää yritä nostaa yläkehon liikkeelle ”käsillä ryskimällä”.
 - **TIP:** sivusuunnassa tasapaino säilyy siirtämällä lantiota sinne suuntaan, mihin on kaatumassa. Eli lantiota ja kehoa siirretään, ei pyörää oman kehon alta pois.
 - **TIP:** etupyörän ja takapyörän nostot ja siirrot mahdollisimman pieniä. Jos liikkeet isoja, se johtaa helposti tasapainon menetykseen.