

# **Trial-pyöräilyn Tekniikkakäsikirja**

# Sisällysluettelo

1	Tekniikka/Johdanto.....	4
2.	Tasapaino ja sen kehittäminen/Perusta, Pohja perusliikkeet.....	5
2.1	Ajoasento .....	5
	<b>"Parempi jalka"</b> .....	5
2.2	Jarruttaminen.....	6
2.3	Tasapainoilu .....	8
2.3.1	Ylämäessä.....	8
2.3.2	Tasaisella .....	10
2.3.3	Alamäessä .....	10
2.4	Eturenkaaseen tukeutuminen .....	11
2.5	Hitaasti ajaminen .....	12
2.6	Kääntyminen .....	14
2.7	Kapeat linjat .....	15
2.8	Kaltevat pinnat.....	17
2.9	Eturenkaan nostaminen/liikuttaminen.....	17
2.9.1	Liikkeestä eturenkaan nostaminen .....	17
2.9.2	Liikkeestä keuliminen.....	17
2.9.3	Paikaltaan keuliminen.....	20
2.9.4	Keuliminen ilman polkemista.....	<b>Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.</b>
2.9.5	Paikaltaan/pysähdyksistä.....	21
2.9.6	Eturenkaan pomputtaminen.....	22
2.9.7	Eturenkaan siirtäminen pomputtamalla .....	23
2.9.8	Etu .....	<b>Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.</b>
2.9.9	Takarenkaalla pomppiminen .....	24
2.9.10	Paikallaan takapyörällä pomppiminen.....	<b>Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.</b>
2.9.11	Pedal hop - Takarenkaalla hyppiminen eteenpäin .....	27
2.10	Takapyörän liikuttaminen .....	32
2.10.1	Takarenkaan nostaminen paikaltaan .....	32
2.10.2	Takarenkaan siirtäminen sivulle .....	33
2.10.3	Eturenkaalla rullaaminen esteelle .....	33
2.10.4	Endoaminen .....	34
2.10.5	Eturenkaalla hyppiminen .....	34

2.11	"Keinulauta" .....	34
2.12	Keinulauta .....	34
2.13	Paikallaan pomppiminen.....	35
3	NOUSEMINEN, Liikesarjat/tekniikat ja niiden oikea oppinen suorittaminen. Netistä löytyy aluksi videot .....	35
3.1	Pedal kick – Gäppin ponnistus .....	<b>Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.</b>
3.2	Takarenkaan keventäminen esteelle .....	35
3.3	Pedal up.....	35
3.4	Bunny hop .....	35
3.5	Pohjapanssarilta – renkaille .....	36
3.6	Surge – siirtoliike .....	36
3.7	Hook up .....	36
3.8	Side hop.....	37
3.8.1	Pohjapanssarille .....	38
3.8.2	Polkimelle .....	38
3.8.3	Renkaille .....	38
4	Alas tuleminen.....	38
4.1	Keuliminen alas .....	38
4.2	Hyppääminen pienestä hyppyristä.....	38
4.3	Takarenkaalla hyppääminen alas .....	39
4.4	Takaperin takarenkaalla hyppääminen .....	39
4.5	Sivuttain eturengasta käyttäen .....	39
4.6	Sivuttain hyppääminen .....	39
4.7	270° hyppy alas .....	39

# 1 Tekniikka/Johdanto

Niin Biketrialissa, kuin missä muussakin urheilulajissa, oikeaoppisten liikeratojen suorittaminen on kehittymisen perusta. Erityisesti liikkeiden oikeat liikeradat ovat tärkeässä roolissa maksimaalisten liikkeiden suorittamiseksi sekä niillä pystytään ehkäisemään tehokkaasti loukkaantumisia. Tästä syystä onkin tärkeää, opetella heti harrastuksen alusta alkaen oikeat suoritukset ja keskittyä aina suorittaessa niiden oikeaoppisuuteen. Tässä Tekniikkakirjasessa tutustutaan erilaisiin tekniikoihin, jotka ovat lajiteltu kutakuinkin vaikeusjärjestykseen. Suosittelen sinulle, että käytät kirjan järjestystä check-listana omalle osaamiselle.

## **Käytännössä suora suomennos trashzen.com**

Ennen kuin aloitat tekniikkavinkkien lukemista, annan sinulle neuvon kuinka saat tästä kirjasta parhaan mahdollisen hyödyn itsellesi. Biketrialin, kuten muidenkin kehonhallintaa vaativien lajien harjoitteluun vaatii ajatuksen tekemiseen. Olen huomannut omalla kohdallani, että liikkeen käyminen omassa mielessä ennen oikea suoritusta helpottaa liikkeen suorittamista. Suosittelenkin suuresti mielikuvitusharjoittelun sisällyttämistä harjoitusohjelmaasi. Aluksi tämä voi tuntua turhalta, mutta älä luovuta. Pikku hiljaa älyät, että alat huomaamaan omia virheitä liikkeissäsi ja pystyt korjaamaan virheesi jälkikäteen harjoittelemalla. Neuvonkin, että luet tekniikkavinkit läpi kahdesti ajatuksella ennen ja jälkeen fyysistä harjoittelua.

## **Ennen fyysistä harjoitusta**

Lukiessasi tekniikkavinkkejä, kuvittele itsesi pyörän päälle ja samaistu liikeratoihin. Ota mielikuvitusohjaustanko käteesi ja hyppää pyörän selkään. Käy läpi mielessäsi mitä sinun täytyisi tehdä saavuttaaksesi tavoitteesi. Ensimmäisellä lukukerralla et välttämättä pääse täysin kärryille ennen kuin oikeasti pääset kokeilemaan pyörän kanssa. Tätä kautta pääset sinuiksi liikkeen kanssa. Jokaisella tekniikalla on omat pienet nikkinsä, kuten polkimien asennot, painon siirtäminen ja jarrujen käyttäminen, joita ei opi kuin itse tekemällä. Ei siis, kuin kapua pyörän päälle ja harjoittele. Älä luovuta, jos liike ei onnistuisikaan ensimmäisellä kerralla. *Muista, että seuraavalla kerralla liike on varmasti helpompi.*

## **Fyysisen harjoituksen jälkeen**

Käy tekniikkavinkit uudelleen läpi, joita harjoittelit ja yritä muistaa miltä se tuntui pyörän päällä. Palaa taas mielikuvitustankosi pariin ja vertaa tuntemuksia harjoituksen jälkeen tekniikkavinkkien pääkohtiin. Keskity erityisesti löytämään liikkeistäsi eroavaisuuksia ja virheitä. Mitä teit väärin ja kuinka voit korjata virheliikkeesi? Tällainen mentaaliharjoittelu auttaa sinua samaistumaan liikkeen kanssa ja löydät omasta suorittamisestasi vahvuudet sekä heikkoudet, kuten painon siirtäminen ja jarrujen käyttäminen. Anna ajatuksiesi pohtia liikesarjaa ja palaa tekniikkakirjasi pariin myöhemmin uudelleen.

Tällaisella harjoittelulla ja liikkeiden läpikäymisellä saat suurimman hyödyn näistä tekniikkavinkeistä. Jo seuraavalla harjoituskerralla sinulla on selvästi kirkkaampi kuva mielessäsi liikesarjasta ja pystyt keskittymään pienempiin yksityiskohtiin hioaksesi liikettäsi täydelliseksi.

Useimmat tekniikat on mahdollista harjoitella matalilla esteillä, kuten kaatuneilla puilla, pienillä kivillä, kävelykadun kivetyksillä, jne.. Suosittelenkin opetelemaan ensiksi perusteet turvallisesti matalalla, jonka jälkeen on helpompi lähteä haastamaan itseään uusilla haasteilla. Ennen kuin huomaatkaan, edessäsi on läjäpäin uusia ajolinjoja, eikä loppua ole näkyvissä. Opettele siis ensiksi perusteet ja nauti!

## 2. Sanojen selitykset

Gäppi – Tarkoittaa hyppyä kuilun ylitse. Tulee englannin kielisestä sanasta gap = kuilu,väli

Droppi – Tarkoittaa hyppyä alas esteeltä. Tulee englannin kielisestä sanasta drop = pudotus

Stemmi – Tarkoittaa pyörän ohjainkannatinta, joka kannattelee pyörän ohjaustankoa

Parempi jalka –

## 3. Tasapaino ja sen kehittäminen/Perusta, Pohja perusliikkeet

### 3.1 Ajoasento

Hyvä ajoasento on ajamisen perusta, joka edes auttaa kehittymistä sekä estää turhat rasitusvammat sekä loukkaantumiset. Painotankin jokaista tämän kirjasen lukijaa tarkkailemaan omaa ja toisten ajoasentoa, jotta väärät asennot ja liikesarjat saataisiin poistettua kuljettajilta. Tässä kappaleessa käydään läpi oikea ajoasento sekä ”parempi jalka”. Jarruttamiseen syvennytään [kappaleessa 2.2 Jarruttaminen](#).

#### ”Parempi jalka”

Käsitteellä ”Parempi jalka” tarkoitetaan yleensä sama kuin vahvemmallalla jalalla, mutta poikkeuksiakin löytyy. Seuraavaksi etsitään sinun ”parempi jalka” pyöräharjoitteella. Hyppää pyörän päälle ja suuntaa pieneen alamäkeen. Polje itsellesi hieman vauhtia ja aloita rullaaminen. Alamäessä siirrä polkimet tasalle ja valmistaudu vauhdin hidastamiseen. Alamäessä aloita jarruttaminen ja aja niin mahdollisimman hitaasti 5 metrin matka. Muista pysähtyä ennen alamäen loppumista. Pysähtyessäsi sinulla on ”parempi jalkasi” edessä. Paina tämä käsite mieleesi nimittään tulen jatkossa käyttämään tätä käsitettä ”parempi jalka”.

**Hyvä ajoasento:**

Hyvässä ajoasennossa kuljettajalla on selkä suorassa ja painopiste löytyy jalkojen alapuolelta. Polvet eivät ole täysin suorat, vaan ne ovat hieman koukussa. Kuljettajan kädet ovat hieman koukussa ja kyynärpäät hieman irti vartalosta.

Kirjasessa käydään yksityiskohtaisesti eri liikesarjat läpi, joista osassa liikkeissä rikotaan näitä hyvän ajoasennon periaatteita. Painotankin lukijoille muistisääntöä; mikä näyttää ja tuntuu hyvältä, on yleensä hyvä.

Muista:

- Polvet hieman koukussa
- Paino päkiöillä
- Painopiste jaloille
- Selkä suorana
- Kyynärpäät hieman koukussa ja irti vartalosta
- Jarrusormet kahvoilla (kts. kpl. 2.2)

## 3.2 Jarruttaminen

Biketrialin olennaisimpia suoritteita, jotka tulevat harrastajilta niin luonnostaan, ettei sitä edes tarvitse pohtia sen koommin. Aloittaessa biketrialia on kumminkin hyvä tarkkailla omaa jarrutustekniikkaansa ergonomian kannalta. Tällä pienellä tarkastelulla tulet ehkäisemään monet lihaksen tukkeutumiset ja rasitusvammat pitkällä aikavälillä. Jarrutustekniikoista yleisimpiä ovat yhden sormen- ja kahden sormen tekniikka.

**Yhden sormen tekniikka:**

- + Ajo-otteen paraneminen
- Jarrutustehon huononeminen

Useimmat aikuiskuljettajat käyttävät yhden sormen jarrutustekniikkaa, jotta he saavat neljällä sormella hyvän otteen tangosta. Näin ollen vähän vaativimmissa liikkeissä, kuten eturengas- ja siirtoliikkeissä ei tarvitse pelätä sateella, että ote lipeäsi irti. Tekniikan huonona puolena on jarrukahvaan tuottaman voiman vähyyys. Pidempään ajaneilla aikuisilla hyvän jarrun kanssa tästä ei tule ongelmia. Nuorilla kuljettajilla sormivoimien takia yhden sormen jarrutustekniikalla saattaa tapahtua jarrun lipsumista.

**Kahden sormen tekniikka:**

- + Jarrutustehon huomattava lisääntyminen
- Ajo-otteen huononeminen

Kahden sormen jarrutustekniikka on laajemmin käytössä nuorilla kuljettajilla. Nuoremmilla kuljettajilla sormivoimat eivät ole vielä kehittyneet, joten kahden sormen tekniikalla voidaan korvata jarrutuksesta puuttuva voima. Nuorilla ajotekniikat ovat vielä sen verran pieniä, ettei suuria

vääntöjä käsille ei muodostu, joissa ote voisi kirvota. Näin ollen toisen sormen siirtämisestä tangolta kahvalle ei aiheuta ongelmia.

Jarrukahvat tulee sijoittaa tankoon niin että käsien ollessa tangon päässä, jarrusormi tai -sormet tulee/tulevat jarrukahvan päähän. **kuva**

Kokeile kuitenkin ennen jarrukahvojen säätämistä ajatko mieluummin yhden vai kahden sormen jarrutustekniikalla.

Toinen seikka mihin kannattaa kiinnittää huomiota, on jarrukahvan asento. Tämä on loppupelissä täysin tottumiskysymys. On kuitenkin hyvä pitää mielessä ihmisen anatomia, jotta turhia loukkaantumisia ei tapahtuisi. Jarrukahvojen ollessa todella pystyssä, ranne lukittautuu. Esim. takarenkaalla hyppiessä tangon ollessa lähellä kehoa ja kahvan ollessa lähes vaakatasossa ranne on lähes 90° kulmassa, jolloin verisuonet ovat puristuksissa eikä veri pääse kiertämään sormiin, joka saattaa ilmetä käsien krampaamisena. Ranne voi lukittautua myös vastakkaiseen suuntaan. Jos kahva sijoitetaan osoittamaan hyvin jyrkästi alaspäin, kämmenen puoleiset verisuonet saattavat jäädä puristuksiin erilaisissa nostoissa, kuten pedal up tai siirtoliikkeen kurotuksessa. Tämän suuntaiset liikkeet ovat vain hetkittäisiä, eikä näin ollen aiheuta käsien puutumisia. Jos kuljettajalla ei ole aikaisempaa kokemusta jarrukahvan oikeasta kulmasta, suositus on n. 40° vaakatason alapuolella.

Yhteenvedona jarrukahvoista voikin sanoa, että selvitä ensiksi jarrutustekniikkasi. Tämän jälkeen säädä jarrukahvat sopivan kauaksi tangon päästä, jotta sormet laskeutuvat luontevasti jarrukahvan päähän. Tämän jälkeen vain jatkat kokeilemista erilaisia jarrukahvojen asentoja ja toteat, mikä sopii itsellesi parhaiten. Muistisääntönä on parempi olla liian alhaalla kuin liian ylhäällä.

Jarruttamisen harjoittelut suosittelen tekemään hiekka- tai sorakentällä, jossa oikeaoppisella jarruttamisella on oikeasti hyötyä. Esim. etujarrun käytön harjoittelussa kuljettajan on hyvä oppia tuntemaan eturenkaan ja maan välinen vuorovaikutus ja sen mahdollinen katoaminen. Hiekkakenttä ei ole aivan niin ”anteeksi antava” –alusta kuin asfaltti, joten se haastaa kuljettajan taitoja enemmän. Nuoren kuljettajan vanhemman on helppo havaita ja neuvoa hiekkakentän jäljistä, koska rengas on lukittunut ja koska ei. Näistä syistä suosittelen käyttämään hiekkakenttää yksinkertaisten jarrutusharjoitteiden tekemiseen.

Jarruttamiseksi on tehokkainta, mutta myös haastavinta käyttää etujarrua. Tiedän kaikki ovat saaneet kuulla omilta vanhemmiltaan ohjeen; Älä jarruta hiekka-alamäessä etujarrulla. Haluan kumota tämän ohjeen ja kehotan opettelemaan käyttämään jarrujasi tehokkaasti ja turvallisesti. Suoraan fysiikan ihmeellisestä ja tylsästä maailmasta; renkaan ja maan välinen kitka on riippuvainen niiden välisistä voimista, tässä tapauksessa renkaalle kohdistuvasta paineesta.

#### **Takajarru:**

- Kun jarrutat takajarrulla voimakkaasti liikkeestä, vauhti alkaa hidastumaan, jolloin sinun täytyy taistella vastaan sinun liike-energiaa vastaan, suoraan eteenpäin. Toisin sanoin jarruttaessasi painopisteesi siirtyy automaattisesti eteenpäin, jolloin takarenkaasi kevenee, jolloin takarenkaan ja maan välinen kitka pienenee, jolloin rengas lähtee liukumaan ja lukittuu. Tällöin jarruttaminen ei ole tehokasta.

### **Etujarru:**

- Kun jarrutat etujarrulla voimakkaasti liikkeestä, tapahtuu sama efekti. Vauhti hidastuu, jolloin liike-energiaasi siirtää painopisteesi eteenpäin eturenkaalle, jolloin eturenkaan ja maanvälinen kitka kasvaa, koska eturenkaalle kohdistuva paine kasvaa. Toisin sanoen voit jarruttaa tehokkaammin ja pysäyttää vauhtisi nopeammin.

Kuljettajalle huomio muista pitää jarrusormesi koko ajan jarrukahvoilla. Näin reaktioaikasi pienevät huomattavasti, ja säästyt monilta kaatumisilta.

Harjoitteita:

- Takajarrun käyttö (Lukitus ja ei lukitus)
- Etujarrun käyttö
- Äkkijarrutus (Jarrut eivät saisi lukittua)
- Vauhdintasaisena pitäminen alamäessä

## **3.3 Tasapainoilu**

Tasapainon tärkeyttä ei voi ylikorostaa biketrialia harrastaessa. Tasapainoilu on biketrialin huomaamattomimpia liikkeitä, jotka toimivat kaiken uuden oppimisen perustana. Tulet huomaamaan pyöränkäsittelytaitosi kehittyessä sen, että mitä paremmin hallitset tasapainosi, sitä helpompi sinun on keskittyä seuraavaan liikkeeseesi. Tasapainoilu on painopisteen koordinoitua hienosäätämistä halutun lopputuloksen saamiseksi. Ihmisen tasapaino koostuu tasapainoelimestä, näkö- sekä asentoaistista. Ihmisen tasapainoelin koostuu ..... Tämä tasapainoelin sijaitsee korvassa.

Paikallaan tasapainoilu pyörällä ilman tukipistettä on huomattavasti helpompaa, kun ottaa optimaalisen ajoasennon. Optimaalisessa ajoasennossa painopiste sijaitsee jalkojen alla. Pyörän polkimet sijoitetaan samalle korkeudelle eli tasalle siten, että ”parempi jalka” on sijoitettu etummaisiksi sekä kuljettajan kyynärpäät eivät ole kiinni vartalossa. Tässä asennossa painopisteen hallitseminen on todetusti helpointa, koska kuljettajalla pystyy säätämään painopistettään voimakkaimmillaan lihaksillaan eli reisi- ja pakaralihaksillaan. Käsillään kuljettaja pystyy säätämään painopistettään sivuttaisliikenteestä.

### **Harjoittelu**

Pyörällä tasapainoilu on helpoin aloittaa pienessä ylämäessä. Tällöin kuljettajalla on helpoin käyttää hyväkseen polkimen tuomaa tukea sekä pyörän jarruja ole pakko pitää koko aikaa lukittuina. Tasapainon kehittyessä kuljettajan on helppo siirtyä tasapainoilemaan tasaiselle alustelle ja lopulta alamäkeen. Seuraaviin kappaleisiin on kirjattu tasapainoilun niksit eri alustoilla.

### **3.3.1 Ylämäessä**



Aloita tasapainoharjoittelu loivassa ylämäessä. Ylämäessä harjoittelulla on useita hyviä puolia. Näihin etuihin lukeutuvat mm. jarrutta tasapainoilu, mahdollisuus pieneen edestakaiseen liikkeeseen sekä painopisteen pitäminen jaloilla. Ylämäessä kuljettaja voi käyttää hyväkseen polkimellaan tuottamaansa painetta. Näiden monien etujen yhteysvaikutuksena pyörän paikallaan pitäminen on helpompaa.

Hyppää pyörän selkään ja etsi loiva ylämäki, jota jaksat helposti polkea ylös. Aloita tasapainoilu kääntämällä keula kohti ylämäkeä. Sijoita ”parempi jalka” eteen sekä polkimet tasalle. Pysäytä vauhti ja käännä tankoasi hieman pois päin (45°) paremmastasi jalastasi. Siirrä painopisteesi suoraan jalkojesi alle, jolloin saat painon pois käsiltäsi ja pystyt tehokkaammin käyttämään jalkojasi tasapainottelussa. Muista pitää selkä suorana. Älä pidä jalkojasi täysin suorina vaan koukista hieman polvista. Nosta hieman kyynärpäitäsi, jotta saat kaiken hyödyn käsistäsi painopisteen sivuttaiseen hienosäätämiseen.

Muista:

- ”Parempi jalka” eteen
- Polkimet samalle tasolle
- Paino päkiöillä
- Painopiste jaloille
- Selkä suorana
- Kyynärpäät irti vartalosta
- Jarrusormet kahvoille
- Jarrujen **ei tarvitse** olla lukittuina

Vähentämällä ”paremman jalkasi” tuottamaa painetta polkimeen huomaat että pyöräsi alkaa liikkua taaksepäin samalla kun polkimesi liikkuvat taaksepäin. Harjoittele liikkumaan edestakaisin, lisäämällä ja vähentämällä painetta polkimellesi.

Jos meinaat kaatua heikomman jalkasi suuntaan (suuntaan minne olet kääntänyt tangon), käännä tankoasi pikkusen enemmän ja pyri siirtämään painopisteesi voimakkaammin ”paremman jalan” puolelle työntämällä heikomman jalan puoleisella kädelläsi ohjaustangosta ja taivuttamalla vartaloasi vahvemman jalan puolelle.

Jos meinaat kaatua ”paremman jalkasi” puolelle, käännä tankoa ”paremman jalan” puolelle työntämällä paremman jalan puoleisella kädellä ja samalla tuo omaa kehoasi heikomman jalan puolelle.

Jos näistä ohjeista huolimatta meinaat menettää tasapainosi voit yrittää korjata tasapainoasi

- siirtämällä molemmat polvesi kaatumista vastaan rungon toiselle puolelle
- ojentamalla kaatumissuunnan vastakkainen jalka mahdollisimman kauaksi estääksesi kaatuminen

Erilaisia harjoitteita:

- Ylämäessä paikallaan pysyminen (jarruilla ja ilman)
- Ylämäessä pienessä liikkeessä (edes takaisin)

- Tangon kääntäminen samaan suuntaan kuin ”parempi jalka”
- Heikomman jalan sijoittaminen eteen

Muista kokeilla myös erilaisia maastoja, kuten tasaista ja alamäkeä.

### 3.3.2 Tasaisella

Tasapainoharjoittelu voidaan viedä seuraavalle tasolle siirtymällä tasaiselle alustalle. Tällöin kuljettaja joutuu lukitsemaan jarrunsa pitääksesi itsensä paikallaan. Tasapainoilu tapahtuu samassa asennossa, joka esiteltiin edellisessä kappaleessa.

Molempien jarrujen ollessa lukittuina, huomataan edestakaisen liikkeen tuoman edun hävinneen. Nyt kuljettajalla on vain kaksi tukipistettä, etu- ja takarengas, jonka takia kuljettaja joutuu jatkuvasti hakemaan tasapainoa näiden kahden tukipisteen välillä. Mitä isompia korjausliikkeitä teet tangollasi, sitä enemmän joudut liikuttamaan vartalosi painopistettä vastakkaiseen suuntaan. Huomaa myös etupyörän käyttäytyminen, vaikka sinulla onkin jarrut pohjassa, renkaan ja maan kosketuskohta liikkuu sitä mukaan mitä enemmän kallistat pyörääsi.

Muista:

- ”Parempi jalka” eteen
- Polkimet samalle tasolle
- Paino pätkiöillä
- Painopiste jaloille
- Selkä suorana
- Kyynärpäät irti vartalosta
- Jarrusormet kahvoille
- Jarrujen **tarvitsee** olla lukittuina, jotta pyörä ei liikkuisi eteenpäin

Erlaisia harjoitteita:

- Tasaisella paikallaan pysyminen jarruja käyttäen
- Tangon kääntäminen samaan suuntaan kuin ”parempi jalka”
- Heikomman jalan sijoittaminen eteen
- Eturengas pienessä kuopassa
- Eturengas kiinni esteessä

Muista kokeilla myös erilaisia maastoja, kuten ylä- ja alamäkeä. Kun tasaisella tasapainoilu alkaa sujua on aika siirtyä alamäkeen.

### 3.3.3 Alamäessä

Tasapainoharjoittelun seuraava taso on harjoittelu alamäessä. Alamäessä täytyy keskittyä jarrujen lukitsemiseen sekä painopisteen pitämiseen jalkojen alla. Tasapainoilu tapahtuu samassa asennossa, joka esiteltiin 2.2.2 kappaleessa.

Alamäessä kuljettajan painopiste siirtyy voimakkaammin käsille, jos pitää jalkoja pienessä koukussa. Alamäessä kuljettajan on laskettava painopistettään koukistamalla polvia voimakkaammin ja laskemalla takapuoli lähemmäs takarengasta. Näin painopiste siirretään takaisin jalkojen alle ja tasapainottelu helpottuu. Alamäessä on pidettävä molemmat jarrut lukittuina, jotta pyörä pysyisi paikallaan.

Muista:

- ”Parempi jalka” eteen
- Polkimet samalle tasolle
- Koukista polvia enemmän
- Takapuoli lähelle takarengasta
- Paino pätkiöillä
- Painopiste jaloille
- Selkä suorana
- Kyynärpäät irti vartalosta
- Jarrusormet kahvoille
- Jarrujen **tarvitsee** olla lukittuina, jotta pyörä ei liikkuisi eteenpäin

Erilaisia harjoitteita:

- Alamäessä paikallaan pysyminen jarruja käyttäen
- Alamäessä tangon kääntäminen samaan suuntaan kuin ”parempi jalka”
- Alamäessä heikomman jalan sijoittaminen eteen
- Alamäessä eturengas pienessä kuopassa
- Alamäessä eturengas kiinni esteessä

Muista kokeilla myös erilaisia maastoja, kuten tasaista ja ylämäkeä.

## 3.4 Eturenkaaseen tukeutuminen

Eturenkaaseen tukeutuminen on yksi kaikkein käyttökelpoisimmista ja helpoimmista tekniikoista ylläpitää tasapaino. Eturenkaalla tukemisella saadaan kuljettajalle kolmas tukipiste, jolloin tasapainon ylläpitäminen helpottuu huomattavasti. Tätä tekniikkaa käyttävät erityisesti kilpailuissa käyvät kuljettajat, jotta he voivat hengähtää kilpailujakson aikana ilman jalkakosketusta. Näin he säästyvät virhepisteiltä.

Eturenkaalla tukeutumisessa kuljettajan ajoasento on sama kuin tasaisella tasapainottelussa. ”Parempi jalka” on sijoitettu eteen sekä polkimet on nostettu samalle tasolle. Tanko on käännetty pois päin (45°) paremmastasi jalastasi. Kuljettajan painopiste löytyy suoraan jalkojen alta, jolloin käsien kuormitus on minimaalinen. Kuljettaja pystyy tehokkaammin käyttämään jalkojaan tasapainottelussa. Jalat eivät saa olla täysin suorat, vaan polvet on oltava hieman koukussa. Kuljettajan kyynärpäät eivät saa olla kiinni vartalossa, vaan niiden on oltava ilmavasti vartalon

vierellä. Näin kuljettaja pystyy käyttämään tehokkaasti käsiään tasapainopisteen muuttamiseen. Kuljettajan on joko lukittava jarrunsa tai pidettävä painonsa etumaisella polkimella, jotta pyörä pysyi paikallaan.

Muista:

- ”Parempi jalka” eteen
- Polkimet samalle tasolle
- Paino päkiöillä
- Painopiste jaloille
- Polvet hieman koukkuun
- Selkä suorana
- Kyynärpäät irti vartalosta
- Jarrusormet kahvoille
- Joko jarrut lukittuina tai paino etumaisella polkimella, jotta pyörä ei liikkuisi eteenpäin

Harjoittelu:

Etsi kiinteä este, joka ei heilu lainkaan, esim. puun runko, katukiveys tai kivi. Lähesty kiveä polkemalla ja keskity tasapainon löytämiseen. Sijoita ”parempi jalkasi” etumaiseksi ja tähtää esteestä noin 20 cm ohi. Hiljennä vauhtisi hitaaksi. Kiven kohdalla käännä eturengas kiinni kiveen n. 40° kulmassa ja pysäytä vauhtisi. Tässä vaiheessa voit joko lukita jarrusi tai pitää jarru avoinna ja ”polkea” kiveä päin, jolloin tukeudut kiveen voimakkaasti. Kiveen tukeuduttuasi yritä löytää tasapainosi uudelleen. Kun olet sen kerran löytänyt, sinun on helppo löytää se uudestaan ja uudestaan kolmannen tukipisteen johdosta.

Kokeile tässä asennossa ääriasentoja, mihin asti voit siirtää omaa painopistettäsi kaatumatta. Näin huomaat kuinka paljon kolmas tukipiste auttaa tasapainon ylläpitämisessä ja huomaat sen tärkeyden.

Muita mahdollisia tukeutumistekniikoita ovat kohtisuoraan esteeseen tukeutuminen, eturenkaan kyljellä tukeutuminen esteeseen ja takarenkaalla tukeutuminen. Opettele myös käyttämään näitä tukeutumisia.

Erilaisia harjoitteita:

- Kohtisuoraan esteeseen tukeutuminen
- Eturenkaan kyljellä esteeseen tukeutuminen
- Takarenkaalla esteeseen tukeutuminen

### **3.5 Hitaasti ajaminen**

Hitaasti ajaminen on erityisesti harrastuksen alkutaipaleilla suuressa roolissa. Ennen kuin kuljettajan tasapaino on kehittynyt tarpeeksi tasapainon ylläpitämiseksi pysähdyksissä, kuljettajan on käytettävä, erityisesti jaksoajamisessa, hitaasti ajamista saadakseen tarvitsemansa ajan

valmistautuakseen seuraavaan esteeseen. Kuljettajan tasapainon kehittyessä hitaasti ajamisen käyttö vähenee, koska kuljettaja pystyy tasapainoilemaan paikallaan ja liikkuminen alkaa tapahtumaan koko ajan enemmän hyppimällä.

Hitaasti ajamisen salaisuus on jatkuva pieni vauhdin jarruttaminen, joko jarruilla tai ylämäessä painovoiman saattelemana. Aivan kuten kaikessa muussakin kaiken AO on hyvä ajoasento. Hitaasti ajamiseen on kolme tekniikkaa; hitaasti polkeminen, rullaaminen polkimet tasalla tai ”pumppaaminen”

Muista:

- ”Parempi jalka” eteen
- Polkimet samalle tasolle
- Polvet kevyessä koukussa
- Paino pätkiöillä
- Painopiste jaloille
- Selkä suorana
- Kynärpäät irti vartalosta
- Sormet jarruilla
- Vauhtia tarvitsee hillitä, joko jarruilla tai painovoiman avulla

#### **Polkemalla:**

Hitaasti ajaminen polkemalla on yksikertaisesti sama kuin tavallinen polkeminen, mutta vauhtia täytyy kontrolloida, joko jarruilla tai ylämäelle. Näin kuljettajan vauhti ei pääse kasvamaan liian suureksi ja hän ehtii reagoimaan tarkasti tuleviin esteisiin. Uusille kuskeille onkin tärkeää muistuttaa, että jarrusormien paikka on jarrukahvoilla, ei tangolla.

#### **Rullaamalla:**

Hitaasti ajaminen rullaamalla kehittää kuljettajan jarrujen käsittelytaitoja. Idea on sama kuin tasapainoilussa, selkä suorana, sormet jarruille, polviin pieni koukku ja parempi jalka etummaisiksi. Tätä tekniikkaa käytetään usein pääasiallisesti alamäissä, jolloin polkeminen ei ole tarpeellista, vaan vauhtia on hillittävä koko ajan jarruttamalla. Vauhdin hidastamiseksi on tehokkainta, mutta myös vaikeinta käyttää etujarrua. Tiedän tämä kuulostaa ensimmäiseksi istumalta erittäin huonolta idealta hiekka-alamäessä, mutta istutaanpa toinen hetki. **Kuten jo aikaisemmin kerroin kappaleessa 2.2.2. Jarruttaminen.** Suoraan fysiikan ihmeellisestä maailmasta; renkaan ja maan välinen kitka on riippuvainen niiden välisistä voimista, tässä tapauksessa renkaalle kohdistuvasta painosta.

#### **Takajarru:**

Kun jarrutat takajarrulla voimakkaasti liikkeestä, vauhti alkaa hidastumaan, jolloin sinun täytyy taistella vastaan sinun liike-energiaa vastaan, suoraan eteenpäin. Toisin sanoin jarruttaessasi painopisteesi siirtyy automaattisesti eteenpäin, jolloin takarenkaasi kevenee, jolloin takarenkaan ja maan välinen kitka pienenee, jolloin rengas lähtee liukumaan ja lukittuu. Tällöin jarruttaminen ei ole tehokasta.

### **Etujarru:**

Kun jarrutat etujarrulla voimakkaasti liikkeestä, tapahtuu sama efekti. Vauhti hidastuu, jolloin liike-energiaasi siirtää painopisteesi eteenpäin eturenkaalle, jolloin eturenkaan ja maanvälinen kitka kasvaa, koska eturenkaalle kohdistuva paine kasvaa. Toisin sanoin voit jarruttaa tehokkaammin ja pysäyttää vauhtisi nopeammin.

Tämä kuulostaa absurdilta, mutta hyppää pyörän selkään ja kokeile vuorotellen toisella jarrulla jarruttamista asfaltilla. Tulet huomaamaan eron. **Tämän voisi myös viitata jarrutamiskappaleeseen, jolloin sitä ei tarvitsi kirjoittaa uudelleen.**

### **Pumppaamalla:**

Hitaasti ajaminen ”pumppaamalla” on todella tehokas tekniikka liikkua haastavassa maastossa, jossa täyden kierroksen polkeminen ei onnistu. Tämä liike onnistuu ainoastaan pyörillä, joissa ei ole jalkajarrua. ”Pumppamisella” tarkoitetaan paremmalla jalalla edestakaista asteittaista polkemista, jolloin kuljettajan ei tarvitse polkea kokonaisia kierroksia.

Liike lähtee polkimien ollessa tasalla. Kuljettaja nostaa etummaista poljinta hieman (10°) ja aloittaa polkemisen. Polkeminen kuitenkin lopetetaan ennen kuin parempi jalka pääsee alas asti, josta polkimet nostetaan samalla tasolle takaperin polkemalla. Yleisesti poljinten liike on alle 90° eli neljänneskierros. Tätä liikesarjaa toistetaan, kunnes vaikea paikka on ohitettu ja voidaan jatkaa tavallista polkemista.

Liike:

1. Polkimet tasalla
2. Nosta hieman (10°) paremman jalan poljinta
3. Polje eteenpäin (maks. 90°)
4. Nosta polkimet takaisin samalle tasolle polkemalla takaperin
5. Toista tarvittaessa 1.-4. kohdat

Erlaisia harjoitteita:

- Hitaasti ajaminen tasaisella (asfaltti, sora, pururata, polku, juurikkainen polku)
- Hitaasti ajaminen ylämäessä
- Hitaasti ajaminen alamäessä
- Kasikko
- S-mutka
- Pujottelurata

Muista kokeilla kaikkia hitaasti ajamisen tekniikoita harjoitteissa.

## **3.6 Kääntyminen**

Tässä kappaleessa käydään läpi harrastusvaiheen alkuvaiheen tavallinen pyörällä kääntyminen. Pyörän kääntäminen pomputtamalla tai hyppimällä käsitellään **kappaleissa XXX ja XXX.**

Pyörällä kääntyminen on monille itsestään selvyys, jonka monet väittävät osaavansa suorittaa oikeaoppisesti. Ikävä totuus on, että useimpien kääntymistekniikassa on yllättävän paljon korjattavaa. Oikeaoppisella kääntymisellä kuljettaja voi voittaa itselleen useita sekunteja seuraavan esteen valmistautumiseen, kun hän voi hallitusti ajaa hitaampaa vauhtia oman vauhtinsa koska hän kykenee ylläpitämään tasapainonsa tehokkaammin.

Oikeaoppisen kääntymisen perusta on hyvä ajoasento. Kuljettajalla on oltava selkä suorana, polvissa pieni koukku, paino päkiöiden varassa, kyynärpäät irti vartalosta ja jarrusormet kahvoilla. Kääntymiseen on kaksi variaatiota; vauhdissa kääntyminen ja hitaasti kääntyminen.

Muista hyvä ajoasento:

- Paino päkiöillä
- Painopiste jaloille
- Polvet hieman koukkuun
- Selkä suorana
- Kyynärpäät irti vartalosta
- Jarrusormet kahvoille

### erikseen vai samaan (hitaasti/vauhdista)

Pyörällä kääntyminen liikesarja lähtee pyörän päälle hyppäämisestä. Suuntaa tiesi tasaiselle ja pitävälle alustalle, jolla voit harjoitella kääntymistä. Tällaisia harjoittelualustoja ovat asfalttikentät, hiekkakentät, pump track- ja BMX racing –radat sekä muut kallistukset omaavat polut. Muista edellä mainittu hyvä ajoasento. Vauhtisi määrittää tangon kääntämisen määrän. Mitä hitaampi vauhti, sitä enemmän sinun tarvitsee kääntää tankoa ja vähemmän sinun tarvitsee kallistaa pyörää. Mutkan lähestyessä muista pitää kyynärpäät ylhäällä, jotta voit hyödyntää tehokkaasti käsiäsi tasapainon ylläpitämiseen. Vauhdista riippuen polkimien on sijaittava, joko parempi jalka edessä tai mutkan ulompi jalka alhaalla. Hitaassa vauhdissa polkimet sijaitaan tasalle ja kovassa vauhdissa ulompi jalka alas, jolla varataan paino.

## 3.7 Kapeat linjat

Kapeat linjat ovat suuri osa tätä päivää biketrialissa. Kansainvälisissä kilpailuissa käytetään paljon kapeita linjoja, jotta jaksoihin saadaan haastetta vaarantamatta kilpailijoita. Suomessa kapeat linjat ovat vielä olleet suhteellisen harvinaisia. Uskon kuitenkin tulevaisuudessa kansallisissa kilpailuissa nähdään enemmän kapeita, millä matkitaan kansainvälisiä UCI-kilpailuja.

Kuljettajan ajaessa kapeita linjoja, hänellä ei ole mahdollisuutta korjata tasapainoaan kääntämällä tankoa sivulle, vaan hänen on haettava tasapaino säätämällä painopisteettään liikuttamalla raajojaan, käsiä tai jalkoja. Kuljettajan on kuitenkin vältettävä suuria korjausliikkeitä, jotka suuremmalla todennäköisyydellä tekevät enemmän hallaa kuin hyötyä.

Kapeita linjoja ajattaessa on suositeltavaa pysyä koko ajan liikkeellä. Riippuen linjan kallistuksesta kuljettajan kannattaa käyttää rullaamis-, polkemis- tai ”pumppaamis” -tekniikkaa pitääkseen

vauhdin yllä, jolloin parempi jalka pysyy koko ajan edessä tasapainon ylläpitämiseksi. Oikeaoppisesti kapeita linjoja ajettaessa perustana on hyvä ajoasento. Kuljettajalla on oltava selkä suorana, polvissa pieni koukku, paino päkiöiden varassa, kyynärpäät irti vartalosta ja jarrusormet kahvoilla.

Muista hyvä ajoasento:

- Paino päkiöillä
- Painopiste jaloille
- Polvet hieman koukkuun
- Selkä suorana
- Kyynärpäät irti vartalosta
- Jarrusormet kahvoille

Ajaessasi kapeita linjoja, sinä et pysty kääntämään tankoa niin paljoa kuin tasaisella tasapainotellessasi. Vältä kuitenkin suuria korjausliikkeitä. Pidä painopisteesi mahdollisimman hyvin pyörän päällä ja tee tarvittavat tasapainon korjaukset siirtämällä painopistettä polviesi avulla puolelta toiselle. Jos tämä ei riitä ja joudut kuitenkin tekemään suurempia korjausliikkeitä, ojenna jalkasi sivullesi ja yritä löytää tasapainosi uudelleen.

Liike:

- Pysy liikkeessä
- Älä käännä tanko korjataksesi tasapainoa
- Pyri tekemään vain pieniä tasapainon korjauksia, kuten polvien siirtelyä

Kapeiden linjojen punainen lanka on;

- keskity eturenkaan ohjaamiseen, takarengas seuraa kyllä perässäsi
- pidä korjausliikkeet mahdollisimman pieninä

Harjoitukset:

Aloita harjoittelu pari metrisellä ”kakkosnelosella” (lauta joka on 2 tuumaa paksu ja 4 tuumaa leveä). Sijoita kakkosnelonen leveämmälle syrjälleen maahan ja keskity tasapainon hallintaan pelkkiä polvia siirtelemällä. Vaikeusastetta harjoitukseen saat kun sijoitat lankun pieneen ylämäkeen ja pyrit etenemään mahdollisimman hitaasti. Muista kokeilla myös jalan ojentamista sivulle.

Kun tämä alkaa luonnistua on aika vaikeuttaa, vaikeuttamistapoja on kaksi; joka kavennat lautaa tai tuot kauhukerrottua nostamalla lankun irti maasta. Lankun kaventaminen tai nostaminen ei tarvitse olla isoja, jotta ne alkaisivat vaikuttamaan tasapainoon, joten etene vähän kerrallaan.

Erilaisia harjoitteita:

- ”kakkosnelonen” -lankku
- ”kakkoskakkonen” -lankku
- ”Nostettu lankku” (eri korkeuksia)
- A-pukki



- Mutkitteleva este, jolloin on huomioitava enemmän takarengasta
- Slackline-strapetsi

## 3.8 Kaltevat pinnat

## 3.9 Eturenkaan nostaminen/liikuttaminen

Eturenkaan nostaminen on trialin olennaisimpia liikkeitä ja trialistin perustaito. Se on perusta monelle vaikeammalle liikkeelle, kuten keulimiselle, pedal upille sekä takarengaalla hyppimiselle. Liikkeen avulla kuljettaja pystyy pitämään helposti tasapainonsa paikallaan sekä kääntämään pyöränsä sen jälkeen.

2.9 kappaleissa on paljon toistoa, jotta kuka tahansa voi lukea pelkästään itseä kiinnostavat liikkeet. blaah blaah... Tähän myös yleistä shittiä renkaan nostamisesta

### 3.9.1 Liikkeestä eturenkaan nostaminen ilman polkemista

Eturenkaan nostaminen liikkeestä suoritetaan pienestä vauhdista. Liikettä suorittaessa kuljettajan on muistettava hyvä ajoasento, joka edes auttaa tasapainon säilymistä. Toisin sanoen kuljettajan painopiste tulee löytyä jaloilta päkiöiden alta, polvien oltava hieman koukussa ja parempi jalka edessä, selkä suorana, kyynärpäät irti vartalosta sekä jarrusormet kahvoilla.

Muista hyvä ajoasento:

- Polvet hieman koukkuun
- Paino päkiöillä
- Painopiste jaloille
- Parempi jalka edessä
- Selkä suorana
- Kyynärpäät irti vartalosta
- Jarrusormet kahvoille

Eturenkaan nostamiseksi sinun tulee ensimmäiseksi harjoitella painopisteesi siirtämistä edestä taakse. Hyppää pyörän päälle ja etsi pitkä suora, jossa voit keskittyä täysin painopisteesi siirtämiseen. Itse liikesarjan suoritus; siirrä painopistettäsi voimakkaasti jaloiltasi taaksepäin, jonka päätteeksi nykäise käsilläsi tangosta saadaksesi eturengas nousemaan. Nykäisyn aikana eturengas kevenee ja nousee ilmaan. Pidä jarrusormesi koko ajan kahvoilla mahdollista jarruttamista varten. Eturenkaan laskeutuessa maahan, jouta käsiäsi hieman estääksesi tärähdystä.

Liike:

- Jarrut **eivät saa** olla lukittuina, jotta pyörä liikkuisi eteenpäin
- Siirrä painopisteesi voimakkaasti edestä taakse
- Nykäise tangosta eturengas ilmaan, käsien suoristuessa nykäisyn aikana
- Eturenkaan laskeutuessa koukista käsiäsi hieman estääksesi tärähdys

Erilaisia harjoitteita:

- Eturenkaan nostaminen (painopisteen siirron harjoittelu)

- Eturenkaan nostaminen eri vauhdeista

Kun eturenkaan nostaminen liikkeestä alkaa sujua kokeilehan [takarenkaan nostamista vauhdista](#). Muista lukea myös kappale [eturenkaan pomputtaminen](#).

Manuaali on keulimistyyli, jossa ei poljeta ollenkaan. Manuaali ei kuulu natural biketrialin hyödyllisimpiin liikkeisiin, mutta on erittäin hauska liike urbaani biketrialin puolella. Manuaalin tekeminen on fysiikan lakien mukaisesti helpointa alamäessä tai tasaisella, joissa painovoima ei pysäytä pyörän liikettä heti. Liikesarjan suorittaminen lähtee liikkeestä ja jälleen kerran hyvästä ajoasennosta (kts. ylempää). Eturenkaan nostaminen tapahtuu, joko todella voimakkaalla polkaisemisella taikka nykäisyllä tangosta. Nykäisyssä koukista käsiäsi hieman ja siirrä painopistettäsi käsillesi, josta siirrät sen nopeasti taaksepäin ja suoristamalla kätesi. Eturenkaan noustessa ilmaan nouse pystympään ajoasentoon ja pidä painopiste jalkojen alla, jotta tasapainon ylläpitäminen olisi mahdollisimman helppoa. Tunnustele manuaalin aikana missä kohtaa pyörä alkaa kaatumaan taaksepäin itsestään. Tätä pyörän kulmaa kutsutaan kippaamiskulmaksi. Ylikippaamisen pystyt estämään painopisteesi siirtelyllä sekä takajarrun käytöllä. Sivuttaiseen kaatumisen estämiseksi sinun on ohjattava pyörää takaisin sinun painopisteesi alle. Tässäkin tapauksessa muista käyttää suurimpia lihaksiasi eli jalan lihaksia. Pyörän kulkua pystyt ohjaamaan vetämällä kääntymissuunnan puoleista kättä hieman koukkuun sekä työntämällä ulkojalkaa suoraksi.

Liike:

- Jarrut **eivät saa** olla lukittuina, jotta pyörä liikkuisi eteenpäin
- Siirrä painopisteesi voimakkaasti edestä taakse
- Nykäise tangosta eturengas ilmaan, käsien suoristuessa nykäisyn aikana
- Tasapainottele mahdollisimman lähellä kippaamiskulmaa
- Estä eturenkaan laskeminen nojaamalla taaksepäin
- Estä ylikippaaminen joko nojaamalla eteenpäin tai takajarrulla
- Estä sivuttainen kaatuminen ohjaamalla pyörä takaisin painopisteesi alle
  - o Koukista sisäpuolen kättä
  - o Suorista ulkopuolen jalkaa
- Eturenkaan laskeutuessa koukista käsiäsi hieman estääksesi tärähdys

Harjoittaminen kannattaa aloittaa kippauskulman tunnustelemisella eli riuhtaise eturengas ilmaan ja kokeile kuinka taakse voit mennä ennen kuin pyörä alkaa kaatua taaksepäin. Tässä pisteessä estä kaatuminen voimakkaalla takajarrun puristuksella. Kun kippauskulma alkaa olla hanskassa, kevennä jarrun puristamista ja yritä jatkaa manuaalia vielä jarruttamisenkin jälkeen. Harjoituslulistaksi suosittelen syrjäistä, loivaa asfaltti alamäkeä.

Erilaisia harjoitteita:

- Eturenkaan nostaminen (painopisteen siirron harjoittelu)
- Eturenkaan nostaminen eri vauhdeista
- Kippaamiskulmalta eturenkaan laskeminen jarrulla
- Manuaalin jatkaminen jarruttamisen jälkeen

- Kippaamiskulmalla pysyminen ilman jarruja
- Pujotteleminen manuaalissa

### 3.9.2 Liikkeestä keuliminen

Liikkeestä keulimisella tarkoitetaan eturenkaan nostamista vauhdista polkemalla ja sen ilmassa pitämistä. Liike suoritetaan pienestä vauhdista. Liikesarjaa suorittaessa kuljettajan on muistettava hyvä ajoasento, joka edes auttaa tasapainon säilymistä. Toisin sanoen kuljettajan painopiste tulee löytyä jaloilta päkiöiden alta, polvien oltava hieman koukussa ja parempi jalka edessä, selkä suorana, kyynärpäät irti vartalosta sekä jarrusormet kahvoilla.

Muista hyvä ajoasento:

- Polvet hieman koukkuun
- Paino päkiöillä
- Painopiste jaloille
- Parempi jalka edessä
- Selkä suorana
- Kyynärpäät irti vartalosta
- Jarrusormet kahvoille

Eturenkaan nostamiseksi sinun tulee ensimmäiseksi harjoitella painopisteesi siirtämistä edestä taakse. Hyppää pyörän päälle ja etsi pitkä suora, jossa voit keskittyä täysin painopisteesi siirtämiseen. Itse liikesarjan suoritus; polje hieman vauhtia itsellesi, polkaise vahvempi jalkasi taakse ja siirrä painopistettäsi hieman jaloiltasi käsillesi. Seuraavaksi siirrä painopisteesi voimakkaasti taakse ja samanaikaisesti polkaise voimakkaasti heikommalla jalallasi ja nykäise tangosta eturengas ilmaan. Eturenkaan noustessa ilmaan nouse pystympään ajoasentoon ja pidä painopiste jalkojen alla, jotta tasapainon ylläpitäminen olisi mahdollisimman helppoa. Pidä kätesi suorina ja jatka polkemista, jotta eturengas pysyy ylhäällä. Tunnustele keulimisen aikana missä kohtaa pyörän **kippaamiskulma** löytyy. Keuliminen on helpointa mahdollisimman lähellä kippaamiskulmaa, jolloin kuljettajan ei tarvitse polkea niin kovasti pitääkseen eturengasta ilmassa. Pidä jarrusormesi koko ajan kahvoilla mahdollista kippaamiskulman ylittymistä varten. Eturenkaan laskeutuessa maahan, josta käsiäsi hieman estääksesi tärähdystä.

Liike:

1. Polje hieman vauhtia
2. Siirrä painopistettäsi jaloilta käsille
3. Siirrä vahvempi jalkasi taakse polkaisemalla
4. Siirrä painopisteesi voimakkaasti käsiltä taakse
5. Polkaise samanaikaisesti voimakkaasti heikommalla jalallasi ja nykäise eturengas ilmaan
6. Siirrä painopisteesi jalkojesi alle
7. Pidä kätesi suorina
8. Jatka polkemista
9. Etsi pyörän kippaamiskulma ja pysy mahdollisimman lähellä sitä

10. Ohjataksesi pyörää keuliessa vedä kääntymisen puoleista kättä koukkuun ja siirrä painopistettäsi hieman kääntymisen vastaiseen suuntaan
11. Kun keuliminen on valmis, siirrä painopistettäsi eteenpäin tai jarruta takajarrulla, jotta eturengas lähtisi laskemaan
12. Eturenkaan laskeutuessa koukista käsiäsi hieman estääksesi tärähdys

Harjoittelemineen on helpoin aloittaa loivassa ylämäessä, jolloin pyörä ei pääse karkaamaan alta. Sinulla on tällöin koko ajan mahdollisuus polkaista eturengas takaisin ylös. Harjoittele eturenkaan nostamista ja myös sen alas tuomista. Opettele tuntemaan myös pyöräsi kippaamiskulma, eli kulma jolloin pyöräsi alkaa kaatua taaksepäin. Taaksepäin kaatumisen pystyt estämään voimakkaalla takajarrun puristuksella, joka saa eturenkaan kaatumaan eteenpäin.

Erilaisia harjoitteita:

- Eturenkaan nostaminen (painopisteen siirron harjoittelemineen)
- Eturenkaan nostaminen eri vauhdeista
- Kippaamiskulmalta eturenkaan laskemineen jarrulla
- Keulimisen jatkamimeen jarruttamisen jälkeen
- Kippaamiskulmalla pysymineen ilman jarruja
- Pujottelemineen keulimalla
- Ympyrän keulimimeen

### 3.9.3 Paikaltaan keulimimeen

Paikaltaan keulimimeesella tarkoitetaan eturenkaan nostamista pysähdyksistä polkaisemalla ja sen ilmassa pitämistä polkemalla. Liikesarjaa suorittaessa kuljettajan on muistettava hyvä ajoasento, joka edes auttaa tasapainon säilymistä. Toisin sanoin kuljettajan painopiste tulee löytyä jaloilta päkiöiden alta, polvien oltava hieman koukussa ja parempi jalka edessä, selkä suorana, kyynärpäät irti vartalosta sekä jarrusormet kahvoilla.

Muista hyvä ajoasento:

- Polvet hieman koukkuun
- Paino päkiöillä
- Painopiste jaloille
- Parempi jalka edessä
- Selkä suorana
- Kyynärpäät irti vartalosta
- Jarrusormet kahvoille

Liike aloitetaan paikoiltasi painopisteesi ollessa jaloillasi. Käytä painopisteesi hieman edempänä ja valmistaudu polkaisemaan voimakkaasti vahvemmallalla jalallasi. Polkaisun aikana siirrä nopeasti painopisteesi taakse samalla nykäisemällä tangosta voimakkaasti. Eturenkaan noustessa ilmaan nouse pystympään ajoasentoon ja pidä painopiste jalkojen alla, jotta tasapainon ylläpitäminen olisi mahdollisimman helppoa. Pidä kätesi suorina ja jatka polkemista, jotta eturengas pysyy ylhäällä. Keulimimeen jatkamiseksi joudut polkemaan lujasti estääksesi eturenkaan tippumimeen. Keskity

pitääksesi painopisteesi mahdollisimman lähellä pyörän **kippaamiskulmaa**, jolloin sinun ei tarvitse polkea niin kovasti estääksesi eturenkaan laskeminen. Muista pitää jarrusormesi koko ajan kahvoilla mahdollista kippaamiskulman ylittymistä varten. Laskeaksesi eturenkaan takaisin maahan siirrä hetkellisesti painopisteesi hieman eteenpäin, jotta etupyörä lähtee tippumaan. Siirtämällä painopisteen tämän jälkeen takaisin taakse pystyt kontrolloimaan putoamisnopeutta ja laskemaan eturenkaan pehmeästi maahan. Toinen vaihtoehto eturenkaan laskemiselle on takajarrun käyttö. Hipaiset jarrukahvaa hieman jarrusormellasi niin eturengas lähtee laskemaan. Eturenkaan laskeutuessa maahan, jouta käsiäsi hieman estääksesi tärähdystä.

Liike:

1. Hae hyvä tasapaino tasapainoilemalla tai pomputtamalla
2. Siirrä painopistettäsi jaloilta käsille
3. Siirrä painopisteesi voimakkaasti käsiltä taakse
4. Polkaise samanaikaisesti voimakkaasti vahvemmallalla jalallasi ja nykäise eturengas ilmaan
5. Siirrä painopisteesi jalkojesi alle
6. Pidä kätesi suorina
7. Jatka polkemista
8. Etsi pyörän kippaamiskulma ja pysy mahdollisimman lähellä sitä
9. Ohjataksesi pyörää keuliessa vedä kääntymisen puoleista kättä koukkuun ja siirrä painopistettäsi hieman kääntymisen vastaiseen suuntaan
10. Kun keuliminen on valmis, siirrä painopistettäsi eteenpäin tai jarruta takajarrulla, jotta eturengas lähtisi laskemaan
11. Eturenkaan laskeutuessa koukista käsiäsi hieman estääksesi tärähdys

Harjoittelu on helpoin aloittaa loivassa ylämäessä, jolloin pyörä ei pääse karkaamaan alta. Sinulla on tällöin koko ajan mahdollisuus polkaista eturengas takaisin ylös. Harjoittele eturenkaan nostamista ja myös sen alas tuomista. Opettele tuntemaan myös pyöräsi kippaamiskulma, eli kulma jolloin pyöräsi alkaa kaatua taaksepäin. Taaksepäin kaatumisen pystyt estämään voimakkaalla takajarrun puristuksella, joka saa eturenkaan kaatumaan eteenpäin.

Erilaisia harjoitteita:

- Eturenkaan nostaminen (painopisteen siirron harjoittelu)
- Eturenkaan nostaminen eri vauhteista
- Kippaamiskulmalta eturenkaan laskeminen jarrulla
- Keulimisen jatkaminen jarruttamisen jälkeen
- Kippaamiskulmalla pysyminen ilman jarruja
- Pujottelemisen keulimalla
- Ympyrän keuliminen

### 3.9.4 Eturenkaan nostaminen paikaltaan/pysähdyksistä

Eturenkaan nostaminen pysähdyksistä suoritetaan paikaltaan lähtien, polkimet lähes vaakatasossa ja jarrut pohjassa. Liikettä suorittaessa kuljettajan on muistettava hyvä ajoasento, joka edes auttaa tasapainon säilymistä. Toisin sanoen kuljettajan painopiste tulee löytyä jaloilta päkiöiden alta,

polvien oltava hieman koukussa ja parempi jalka edessä, selkä suorana, kyynärpäät irti vartalosta sekä jarrusormet kahvoilla.

Muista hyvä ajoasento:

- Polvet hieman koukkuun
- Paino päkiöillä
- Painopiste jaloille
- Parempi jalka edessä
- Selkä suorana
- Kyynärpäät irti vartalosta
- Jarrusormet kahvoille

Eturenkaan nostamiseksi sinun tulee ensimmäiseksi lukita molemmat jarrusi estääksesi pyörän valuminen. Itse suoritus; siirrä painopistettäsi voimakkaasti taaksepäin, jonka päätteeksi nykäise käsilläsi tangosta saadaksesi eturengas nousemaan. Nykäisyn aikana eturengas kevenee ja nousee ilmaan. Pidä molemmat jarrut pohjassa koko noston ajan. Eturenkaan laskeutuessa maahan, joustaa käsiäsi hieman estääksesi tärähdystä.

Liike:

- Jarrujen **tarvitsee** olla lukittuina koko ajan, jotta pyörä ei liikkuisi eteenpäin
- Siirrä painopisteesi voimakkaasti taaksepäin
- Nykäise tangosta eturengas ilmaan kädet lähes suorana
- Koukista käsiäsi hieman eturenkaan laskeutuessa

Erlaisia harjoitteita:

- Eturenkaan nostaminen
- Eturenkaan siirtäminen sivulle (eri astekulmia)
- Eturenkaan siirtäminen sivulle ja alas (eri korkeuksia)
- Eturenkaan siirtäminen sivulle ja korokkeelle (eri korkeuksia)

Kehittyessäsi pomputtamisessa huomaat että pienelläkin eturenkaan edes takaisella liikkeellä pystyt pitämään tasapainosi vaikeassa maastossa, joten harjoittele. Liike on avainasemassa trialin harrastamisessa. Muista lukea myös kappale [eturenkaan pomputtaminen](#).

### 3.9.5 Eturenkaan pomputtaminen

Pomputtaminen on jokaisen trialistin perustaito. Sen avulla kuljettaja pystyy ylläpitämään tasapainonsa sekä kääntämään pyörääsi todella pienessä tilassa. Liike suoritetaan hyvässä ajoasennossa. Toisin sanoen kuljettajan painopiste tulee löytyä jaloilta päkiöiden alta, polvien oltava hieman koukussa ja parempi jalka edessä, selkä suorana, kyynärpäät irti vartalosta sekä jarrusormet kahvoilla.

Muista hyvä ajoasento:

- Polvet hieman koukkuun
- Paino päkiöillä
- Painopiste jaloille
- Parempi jalka edessä
- Selkä suorana
- Kynnärpäät irti vartalosta
- Jarrusormet kahvoille

Eturenkaan pomputtamiseksi, aivan kuten **eturenkaan nostaminen**, sinun tulee ensimmäiseksi lukita molemmat jarrusi estääksesi pyörän valuminen. Itse suoritus; siirrä painopisteesi jaloille niin ettet nojaa käsiisi. Tässä asennossa pysyt huomattavasti paremmin tasapainossasi sekä liike on huomattavasti kevyempi. Pomputtaminen lähtee pienellä nykäisyllä taaksepäin, toisin kuin eturenkaan nostaminen. Eturenkaan laskeutuessa maahan, josta käsiäsi hieman estääksesi tärähdystä ja nykäise uudestaan. Toistamalla liikerataa voit jatkaa pomputtamista loputtomiin. Pomputtaessasi eturenkaan ei tarvitse nousta todellakaan polven korkeudelle vaan jopa 1 senttimetrin nosto riittää pitämään tasapainosi.

Liike:

1. Siirrä painopiste jaloilla
2. Siirrä painopistettä taaksepäin
3. Nykäise kevyesti
4. Eturenkaan laskeutuessa josta käsillä hieman
5. Toista kohdat 1-4

Kehittyessäsi pomputtamisessa huomaat että pienelläkin eturenkaan edes takaisella liikkeellä pystyt pitämään tasapainosi vaikeassa maastossa, joten harjoittele. Liike on avainasemassa trialin harrastamisessa, jonka takia tämä taito on tärkeä osata todella hyvin.

Erilaisia harjoitteita:

- Pomputtaminen
- Pomputtamisennätys

### 3.9.6 Eturenkaan siirtäminen pomputtamalla

Pomputtamalla eturenkaan siirtäminen on käyttökelpoinen taito ahtaissa käänöksissä tai vaikeassa maastossa. Sen avulla kuljettaja pystyy kääntämään pyöränsä ilman virhepisteitä.

Liike suoritetaan hyvässä ajo asennossa. Kuljettajan painopiste tulee löytyä päkiöiden alta, polvien oltava hieman koukussa ja parempi jalka edessä, selkä suorana, kynnärpäät irti vartalosta sekä jarrusormet kahvoilla.

Muista hyvä ajoasento:

- Polvet hieman koukkuun
- Paino päkiöillä
- Painopiste jaloille
- Parempi jalka edessä
- Selkä suorana
- Kynärpäät irti vartalosta
- Jarrusormet kahvoille

Eturenkaan siirtäminen pomputtamalla, aivan kuten **eturenkaan pomputtaminen**, sinun tulee ensimmäiseksi lukita molemmat jarrusi estääksesi pyörän valuminen. Itse suoritus; siirrä painopisteesi jaloille niin ettet nojaa käsiisi. Tässä asennossa pysyt huomattavasti paremmin tasapainossasi sekä liike on huomattavasti kevyempi. Pomputtaminen lähtee painopisteesi siirtämisestä taakse ja haluamaasi suuntaan (oikea tai vasen), jonka päätteeksi nykäise kevyesti tangosta eturengas ilmaan. Eturenkaan laskeutuessa maahan, jouta käsiäsi hieman estääksesi tärähdystä ja suorita nykäisy uudestaan. Toistamalla liikerataa voit jatkaa pomputtamista loputtomiin ja voit pyöriä ympyrää paikallasi. Pomputtaessasi eturenkaan ei tarvitse nousta todellakaan polven korkeudelle vaan jopa 1 senttimetrin nosto riittää pitämään tasapainosi.

Liike:

1. Siirrä painopiste jaloilla
2. Siirrä painopistettä taakse ja haluamaasi suuntaan hieman
3. Nykäise kevyesti
4. Eturenkaan laskeutuessa jouta käsillä hieman
5. Toista kohdat 1-4

Kehittyessäsi pomputtamisessa huomaat että pienelläkin eturenkaan edes takaisella liikkeellä pystyt pitämään tasapainosi vaikeassa maastossa, joten harjoittele ahkerasti. Liike on avainasemassa trialin harrastamisessa, jonka takia tämä taito on tärkeä osata todella hyvin.

Erlaisia harjoitteita:

- 90°/180°/360° pomputtaminen
- Sektoripomputtaminen (Sektoreiden rajoihin ei saa osua tai sektoreihin ei saa osua)
- ”kakkosnelos” pomputtaminen (lankkujen päällä täytyy pysyä, ”ylitetään silta”)

### 3.9.7 Takarenkaalla pomppiminen

Takarenkaalla pomppiminen toimii perustana useille liikkeille, kuten ”takarenkaalla hyppimiselle esteeltä esteelle” eli gäpäämiselle sekä side hopille. Liikkeen itsessään se mahdollistaa kuljettajan tasapainoilun takarenkaalla ja kehittää hänen koordinaatiokykyään seuraaville vaativimmille liikkeille.

Liike lähtee hyvästä ajoasennosta. Kuljettajan painopiste tulee löytyä päkiöiden alta, polvien oltava hieman koukussa ja parempi jalka edessä, selkä suorana, kynärpäät irti vartalosta sekä jarrusormet kahvoilla.



Muista hyvä ajoasento:

- Polvet hieman koukkuun
- Paino päkiöillä
- Painopiste jaloille
- Parempi jalka edessä
- Selkä suorana
- Kynärpäät irti vartalosta
- Jarrusormet kahvoille

### **Aloittelijan ohjenuora liikkeeseen:**

Takarenkaalla pomppiaksesi sinun tulee ensimmäiseksi löytää tasapaino jarrut lukittuina. Hyppää pyörän päälle ja etsi tasapaino. Seuraavaksi siirrä painopisteesi tangon päälle, josta lähde siirtämään painopistettäsi voimakkaasti takarenkaalle koukistamalla polvia ja työntämällä pakaroitasi lähemmäs takarengasta, kun samalla nykäiset tangosta. Kädet koukistuvat painopisteen liikkua eteen, siirtäessäsi painopistettä takaisin taaksepäin kätesi tulisi suoristua. Tämän nykäisyn aikana eturenkaasi nousee irti maasta ja pääset tasapainottelemaan takarenkaalla. Eturenkaan noustua ylös vapauta takajarru ja ponnista itsesi ilmaan. Pyörä pysyy paikallaan tai liikkuu hiukan eteenpäin johtuen etummaisen polkimen paineesta. Ponnistuksen jälkeen lukitse takajarrusi. Tullessasi takaisin maan kamaralle, laskeudu pieneen kyykyyn, paine etumaiselle polkimelle ja vapauta jarrut. Tästä kyykystä ponnista itsesi uudestaan ilmaan. Lukitse takajarru ilmalennon aikana ja laskeutuessasi koukista uudemman kerran polviasi. Tätä liikesarjaa toistamalla voit pomppia loputtomiin. Eturenkaan laskeutuessa maahan jouta käsilläsi estääksesi tärähdys.

Liike:

1. Etsi tasapaino tasapainoimalla tai pomputtamalla
2. Lukitse jarrut
3. Siirrä painopisteesi käsille ja koukista käsiäsi hieman
4. Siirrä painopisteesi voimakkaasti taaksepäin ja nykäise tangosta
  - Koukista polviasi lisää
  - Siirrä pakarasi takarenkaan päälle
  - Suorista kätesi
5. Eturenkaan noustua ylös vapauta takajarru ja ponnista
  - Muista pitää paine etumaisella polkimella
  - Muista ponnistaa ylöspäin, ei eteenpäin
  - Kädet lähes suorana
6. Ponnistuksen jälkeen lukitse takajarru
7. Takarenkaan tullessa jälleen maahan koukista hieman polvia
8. Valmistaudu uuteen ponnistukseen
  - Paine etumaisella polkimella
  - Vapauta jarrut
  - Kädet lähes suorana
9. Ponnista tästä kyykystä itsesi uuteen pomppuun
10. Ponnistuksen jälkeen lukitse takajarru

11. Takarenkaan tullessa jälleen maahan koukista hieman polvia
12. Toista kohdat 8-11 niin monta kertaa kuin on tarve
13. Eturenkaan laskeutuessa maahan jouta käsillä hieman estääksesi tärähdys

Harjoittelu on hyvä aloittaa tasaisella alustalla kaukana minkäänlaisista esteistä. Näin saat mahdollisuuden korjata tasapainoasi kaikkiin suuntiin ilman huolta mihinkään törmäämisestä. Takarenkaalla pomppimisen harjoittelu kannattaa aluksi harjoitella jarrut lukittuina ja kun se alkaa luonnistumaan paremmin on syytä aloittaa harjoittelemaan jarrujen vapauttamista.

Takarenkaalla pomppimisen tarkoitus on oppia tuntemaan tasapainon korjaamisen salat takarenkaan varassa, ei niinkään vielä liikkua takarenkaan varassa. Liikkumisen salat selitetään kappaleessa **pedal hop**. Kun paikallaan pomppiminen onnistuu jo hyvin, kokeile harjoituksen seuraavaa variaatiota eli ympäri pyörähtämistä. Muista harjoitella pyörähtämään takarenkaan varassa koko kierros molempiin suuntiin!

Erilaisia harjoitteita:

- Jarrut lukittuina
- Jarrujen vapautus ennen ponnistusta (ohjeen mukainen)
- Takarenkaalla kääntyminen molempiin suuntiin (90°, 180° ja 360°)

### **Kokeneen ohjenuora liikkeeseen:**

Ensimmäiseksi etsi tasapaino pomputtamalla jarrujen ollessa lukittuina. Seuraavaksi siirrä painopisteesi tangon päälle, josta lähde siirtämään painopistettäsi voimakkaasti takarenkaalle koukistamalla polvia ja työntämällä pakaroitasi lähemmäs takarengasta, kun samalla nykäiset tangosta. Kädet koukistuvat painopisteen liikkeessä eteen, siirtäessäsi painopistettä takaisin taaksepäin kätesi tulisi suoristua. Tämän nykäisyn aikana eturenkaasi nousee irti maasta ja pääset tasapainottelemaan takarenkaalla. Eturenkaan noustua ylös, koukista käsiä noin 90°, jotta saat vartalosi suurempaan, tangon lähemmäksi vartaloasi ja pyörän pystympään, jolloin tasapainon ylläpitäminen on helpompaa. Ennen ponnistamista siirrä paine etumaiselle polkimelle ja vapauta takajarru, jonka jälkeen voit ponnista itsesi ilmaan. Ponnistaminen tehdään pääasiallisesti pohkeilla, aivan kuin hyppynarulla hyppiminen. Älä huoli vapauttaessasi takajarrun pyörä pysyy paikallaan tai liikkuu hiukan eteenpäin johtuen etumaisen polkimen paineesta. Ponnistuksen jälkeen lukitse takajarrusi ilmalennon aikana. Laskeutuessasi takaisin maan kamaralle, koukista polvesi pieneen koukkuun, lisää painetta etumaiselle polkimelle ja vapauta jarrut. Polvien koukistamisen tarkoitus on estää turhat tärähdykset jaloille. Tästä pienestä kyykystä ponnista itsesi uudestaan ilmaan pohkeittesi avulla. Lukitse takajarru ilmalennon aikana ja laskeutuessasi koukista uudelleen kerran polviasia. Tätä liikesarjaa toistamalla voit pomppia loputtomiin hyvinkin pienen parrun nokassa. Eturenkaan laskeutuessa maahan jouta käsilläsi estääksesi tärähdys.

Liike:

1. Etsi tasapaino pomputtamalla
2. Lukitse jarrut
3. Siirrä painopisteesi käsille ja koukista käsiäsi hieman
4. Siirrä painopisteesi voimakkaasti taaksepäin ja nykäise tangosta

- Koukista polviasi lisää
  - Siirrä pakarasi takarenkkaan päälle
  - Suorista kätesi
5. Eturenkaan noustua ylös koukista kätesi 90° kulmaan, jotta
    - Vartalosi olisi suurempi
    - Tanko olisi lähempänä vartaloasi
    - Pyörä olisi pystymässä
  6. Vapauta takajarru ja ponnista takarengas ilmaan pohkeiden avulla
    - Muista pitää paine etumaisella polkimella
    - Muista ponnistaa ylöspäin pohkeillasi, ei eteenpäin
    - Kädet pysyvät noin 90° kulmassa
  7. Ponnistuksen jälkeen lukitse takajarru
  8. Takarenkkaan tullessa jälleen maahan koukista hieman polvia
  9. Valmistaudu uuteen ponnistukseen
    - Paine etumaisella polkimella
    - Vapauta jarrut
    - Kädet pysyvät noin 90° kulmassa
  10. Ponnista tästä pienestä kyykystä itsesi uuteen pomppuun pohkeittesi avulla
  11. Ponnistuksen jälkeen lukitse takajarru
  12. Takarenkkaan tullessa jälleen maahan koukista hieman polvia
  13. Toista kohdat 8-11 niin monta kertaa kuin on tarve
  14. Eturenkaan laskeutuessa maahan jouta käsillä hieman estääksesi tärähdys

Harjoittelua on hyvä jatkaa, jonkin 40 cm x 40 cm tasaisen kiven päällä. Näin saat haastetta takarenkkaalla tasapainoiluun, eikä harjoittelu käy tylsäksi. Kun tämä alkaa tuntua helpolta ota harjoittelu kiveksi epätasainen kivi tai pienempi, jolloin suuriin virheen korjauksiin ei ole varaa.

Kilpailuissa takarenkkaalla pomppimisen tarkoitus ei niinkään vielä liikkua takarenkkaan varassa vaan valmistautua parhaalla mahdollisella tavalla seuraavaan esteeseen. Liikkumisen salat selitetään kappaleessa **pedal hop**. Muista harjoitella pyörähtämään takarenkkaan varassa koko kierros molempiin suuntiin!

Erilaisia harjoitteita:

- Erilaisia esteitä, jonka päällä pomppia (tasaisia/epätasaisia/vinoja, puu/kivi/betoni)
- Takarenkkaalla kääntyminen molempiin suuntiin (90°, 180° ja 360°)

### 3.9.8 Takarenkkaalla hyppiminen eteenpäin

Liike on pedal kickin ja takarenkkaalla pomppimisen yhdistelmä. Liikkeellä on mahdollista asetella pyörä takarenkkaan varassa mahdollisimman hyvin seuraavaa estettä ajatellen tai ylittää erilaisia gäppejä, kuten poikittaisia parruja pitkin takarenkkaalla hyppien.

Liike lähtee saman lailla kuin pedal kick. Muista, että optimaalisen pedal kick'in tuottamiseksi sijoitu polkimille päkiöittäsi varaan, jotta pystyt käyttämään pohkeita tehokkaasti ponnistusvaiheessa.

**Kuten takarenkaalla pomppiminen. Nosta etummaista poljinta samalla hieman vaakatasoa ylemmäksi ja lisää polkimelle painetta. Seuraavaksi ponnista itsesi irti maasta, ponnistuskulmaa säätämällä saat muutettua eteenpäin menemääsi matkaa. Ponnistuksen aikana painon siirtäminen tapahtuu takarenkaan päältä aivan eteen, siirtämällä painosi vetämällä tangosta kätesi nopeasti koukkuun ja tuomalla samalla lantiosi lähelle stemmiä. Tällä ponnistamistyyliillä saat pyörän pystyyn ilmalennon aikana ja samalla vaimennettua tulevaa alastuloa Lukittuneen takarenkaan osuessa se saa eteenpäin menevän liike-energiaan johdosta liikkeen jatkumaan eteenpäin eli takarenkaan pysyessä paikallaan eturengas lähtee laskeutumaan alas, eikä taaksepäin kaatumisriskiä ole. Muista pitää takajarrusi pohjassa laskeutuessasi. Takarenkaan osuessa maahan ojenna kätesi taas suoriksi ja siirrä lantiosi taas takarenkaan päälle pysäyttääksesi liikkeesi.**

**Pedal kick, alias pedaali potku, on siirtoliikkeen perusta. Liike sisältää trialin olennaisista ominaisuuksista tärkeimmät; jarrujen kontrolloinnin, tehokkaan polkaisemisen ja liikerajojen laajan käyttämisen.**

**Seuraavaksi ponnista itsesi irti maasta n. 45° kulmaan eteenpäin. Ponnistuksen aikana vapauta jarrusi hetkellisesti, jotta saat aikaiseksi polkaista polkimella itsesi vauhtiin. Ponnistuksen aikana painon siirto tapahtuu takarenkaan päältä siirtämällä painosi käsillä vetämällä kätesi nopeasti koukkuun ja tuomalla lantiosi lähelle stemmiä.**

**Näin olet aloitus pisteessä. Painosi on taas takarenkaan päällä ja kätesi ovat lähes suorat. Ainoa eroavaisuus on että tällä kertaa sinulla on eturengas jo valmiiksi ilmassa. Uusi hyppy lähtee samaa kaavaa käyttäen. Nosta etummaista poljinta hieman (noin 20-90°, tämä on osviittaa antava) ja lisää polkimella paine. Ponnistuksen tapahtuessa vapauta taas jarrut hetkeksi ja ponnista eteenpäin. Takarenkaalla pomppiminen toimii perustana useille liikkeille, kuten "takarenkaalla hyppimiselle esteeltä esteelle" eli gäpäämiselle sekä side hopille. Liikkeen itsessään se mahdollistaa kuljettajan tasapainoilun takarenkaalla ja kehittää hänen koordinaatiokykyään seuraaville vaativimmille liikkeille.**

Takarenkaalla hyppiminen eteenpäin lähtee hyvästä ajoasennosta. Kuljettajan painopiste tulee löytyä päkiöiden alta, polvien oltava hieman koukussa ja parempi jalka edessä, selkä suorana, kynnärpäät irti vartalosta sekä jarrusormet kahvoilla.

Muista hyvä ajoasento:

- Polvet hieman koukkuun
- Paino päkiöillä
- Painopiste jaloille
- Parempi jalka edessä
- Selkä suorana
- Kynnärpäät irti vartalosta
- Jarrusormet kahvoille

**Aloittelijan ohjenuora liikkeeseen:**

Takarenkaalla hyppiminen eteenpäin on lähes identtinen liike takarenkaalla pomppimisen kanssa. Sinun tulee ensimmäiseksi löytää tasapaino pyörän päällä jarrut lukittuina. Hyppää siis pyörän

päälle ja etsi tasapaino. Seuraavaksi siirrä painopisteesi tangon päälle, josta lähde siirtämään painopistettäsi voimakkaasti takarengasalle koukistamalla polvia ja työntämällä pakaroitasi lähemmäs takarengasta, kun samalla nykäiset tangosta. Kädet koukistuvat painopisteen liikkua eteen, siirtäessäsi painopistettä takaisin taaksepäin kätesi tulisi suoristua. Eturintaan keventyessä vapautta takajarru, polkaise hieman ja ponnista itsesi eteenpäin. Polkaisu on n. 5° - 90° syvä, jonka jälkeen nosta vahvempi jalkasi takaisin samalle paikalle kuin lähtiessä. Älä siis polkaise ympäri. Pyörä suuntautuu eteenpäin johtuen etummaisen polkimeen poljetusta paineesta. Tämän nykäisy ja ponnistus kombinaation aikana renkaasi irtoavat maasta ja liikut eteenpäin. Ilma lennon aikana lukitse takajarrusi. Tullessasi takaisin maan kamaralle, laskeudu pieneen kyykyyn, paine etummaiselle polkimelle, vapautta jarrut ja polkaise uudestaan. Tästä kyykystä ponnista itsesi uudestaan ilmaan. Lukitse takajarru ilmalennon aikana ja laskeutuessasi koukista uudemman kerran polviasia. Tätä liikesarjaa toistamalla voit pomppia loputtomiin. Eturintaan laskeutuessa maahan, jouta käsilläsi estääksesi tärähdys.

Jokaisen eteenpäin menevän ponnistuksen välissä voit ja on suotavaa harjoittelun alkuvaiheessa ottaa muutama tasapainon korjauspomppu

Liike:

1. Etsi tasapaino tasapainoimalla tai pomputtamalla
2. Lukitse jarrut
3. Siirrä painopisteesi käsille
  - Kädet koukistuvat hieman
  - Polvet pysyvät pienessä koukussa
  - Selkä suorana
4. Siirrä painopisteesi voimakkaasti taaksepäin ja nykäise tangosta
  - Koukista polviasia lisää
  - Siirrä pakarasi takarengasalle päälle
  - Suorista kätesi
5. Eturintaan noustua ylös vapautta takajarru, polkaise ja ponnista
  - Muista pitää paine etummaisella polkimella vapauttaessasi jarrun
  - Polkaise noin 5° - 90° riippuen hypättävästä matkasta
  - Muista ponnistaa eteenpäin
  - Kädet lähes suorana
6. Ilmalennon aikana lukitse takajarru
7. Takarengasalle tullessa jälleen maahan koukista hieman polvia
8. Valmistaudu uuteen ponnistukseen
  - Paine etummaisella polkimella ja valmistaudu polkaisemaan
  - Vapautta jarrut
  - Polkaise noin 5° - 90° ja ponnista
  - Käsien ollessa koko ajan lähes suorana
9. Ponnistuksen jälkeen lukitse takajarru
10. Takarengasalle tullessa jälleen maahan koukista hieman polvia
11. Toista kohdat 8-10 niin monta kertaa kuin on tarve
12. Eturintaan laskeutuessa maahan jouta käsillä hieman estääksesi tärähdys

13. Kohtien 4-5 ja 7-8 välillä voit tehdä muutaman tasapainon korjauspompun ennen seuraavaa eteenpäin vievää ponnistusta

Tässäkin tapauksessa harjoittelu on hyvä aloittaa tasaisella alustalla kaukana minkäänlaisista esteistä. Näin saat mahdollisuuden korjata tasapainoasi kaikkiin suuntiin ilman huolta mihinkään törmäämisestä. Harjoittelu kannattaa aloittaa ensiksi **takarenkaalla pomppimisesta** jarrut lukittuina ja kun se alkaa luonnistumaan syytä aloittaa harjoittelemaan jarrujen vapauttamista ja eteenpäin hyppimistä.

Aloita harjoittelusi tasaisella ilman ”gäppiä”. Piirrä eteesi liidulla tai mielikuvituksellasi tavoiteviiva, jonka yli yrität hypätä takarenkalla. Kehittyessäsi siirrä tätä viivaa kauemmaksi. Kun tällä tavalla saat siirrettyäsi takarenkaan eturenkaan paikalle, lisää kauhukerrointa tuomalla gäppi renkaittesi väliin. Näiden harjoitteiden helpottuessa voit jatkaa pedal kickaamista ja jatkaa matkaasi takarenkaalla hyppimällä.

Erilaisia harjoitteita:

- Eteenpäin hyppiminen takarenkaan varassa
- Viivalta viivalle hyppääminen takarenkaan varassa
- Hyppääminen pienen kuilun yli takarenkaan varassa
- Hyppääminen pienen kuilun yli takarenkaan varassa lähdössä renkaat ovat eri puolilla kuilua
- Suojatien ylitys viivoja pitkin takarenkaan varassa

**Kokeneen ohjenuora liikkeeseen:**

Ensimmäiseksi etsi tasapaino pomputtamalla jarrujen ollessa lukittuina. Seuraavaksi siirrä painopisteesi tangon päälle, josta lähde siirtämään painopistettäsi voimakkaasti takarenkaalle koukistamalla polvia ja ojentamalla pakaroitasi lähemmäs takarengasta, kun samalla nykäiset tangosta. Kädet koukistuvat painopisteen liikkuessa eteen, siirtäessäsi painopistettä takaisin taaksepäin kätesi tulisi suoristua. Tämän nykäisyn aikana eturenkaasi nousee irti maasta ja pääset tasapainottelemaan takarenkaalla. Eturenkaan noustua ylös, koukista käsiä noin 90°, jotta saat vartalosi suorempaan, tangon lähemmäksi vartaloasi ja pyörän pystympään, jolloin tasapainon ylläpitäminen on helpompaa. Ennen eteenpäin ponnistamista laske eturengastasi n. 70 % pysty tilanteesta, jolloin kätesi suoristuvat ja pakarasi työntyvät takarenkaan ylle. Siirrä samalla paine vahvemmalle jalallasi etumaiselle polkimelle ja vapauta takajarru. Tämän jälkeen polkaise 5° - 90° ja ponnista itsesi eteenpäin noin 45° kulmassa. Ponnistuksen aikana vedä käsilläsi vartaloasi mahdollisimman voimakkaasti eteenpäin ja saata ohjaustanko vyötärösi lähelle. Ponnistaminen tehdään täysivaltaisesti kaikilla jalan lihaksilla, aivan kuin kyykkyhyppy. Ponnistuksen jälkeen lukitse takajarrusi ilmalennon aikana ja työnnä kätesi ja jalkasi mahdollisimman suoraksi eteen, jotta saat kaikki sentit hyödyksesi. Laskeutuessasi takaisin maan kamaralle, koukista polviasi tarpeen mukaan koukkuun estääksesi tärähdyksen. Tehdäksesi uuden suuren hypyn eteenpäin, laske uudelleen eturenkaasi, suorista kätesi, koukista polviasi ja laske pakarasi takapyörän ylle. Lisää seuraavaksi painetta etumaiselle polkimelle ja vapauta jarrut. Polkaise tarvittavan verran ja ponnista etuviistoon. Polvien koukistamisen tarkoitus on estää turhat tärähdykset jaloille. Tästä pienestä kyykystä ponnista itsesi uudestaan ilmaan pohkeittesi avulla. Lukitse takajarru ilmalennon aikana

ja laskeutuessasi koukista uudemman kerran polviasi. Tätä liikesarjaa toistamalla voit pomppia hyvinkin pitkiä välejä. Eturenkaan laskeutuessa maahan jousta käsilläsi estääksesi tärähdys.

Liike:

1. Etsi tasapaino pomputtamalla
2. Lukitse jarrut
3. Siirrä painopisteesi käsille ja koukista käsiäsi hieman
4. Siirrä painopisteesi voimakkaasti taaksepäin ja nykäise tangosta
  - Koukista polviasi lisää
  - Siirrä pakarasi takarenkaan päälle
  - Suorista kätesi
5. Eturenkaan noustua ylös koukista kätesi 90° kulmaan, jotta
  - Vartalosi olisi suurempi
  - Tanko olisi lähempänä vartaloasi
  - Pyörä olisi pystymässä
6. Vapauta takajarru ja ponnista takarengas ilmaan pohkeiden avulla
  - Muista pitää paine etumaisella polkimella
  - Muista ponnistaa ylöspäin pohkeillasi, ei eteenpäin
  - Kädet pysyvät noin 90° kulmassa
7. Ponnistuksen jälkeen lukitse takajarru
8. Takarenkaan tullessa jälleen maahan koukista hieman polvia
9. Valmistaudu uuteen ponnistukseen
  - Paine etumaisella polkimella
  - Vapauta jarrut
  - Kädet pysyvät noin 90° kulmassa
10. Ponnista tästä pienestä kyykystä itsesi uuteen pomppuun pohkeittesi avulla
11. Ponnistuksen jälkeen lukitse takajarru
12. Takarenkaan tullessa jälleen maahan koukista hieman polvia
13. Toista kohdat 8-11 niin monta kertaa kuin on tarve
14. Eturenkaan laskeutuessa maahan jousta käsillä hieman estääksesi tärähdys

Harjoittelua on hyvä jatkaa, jonkin 40 cm x 40 cm tasaisen kiven päällä. Näin saat haastetta takarenkaalla tasapainoiluun, eikä harjoittelu käy tylsäksi. Kun tämä alkaa tuntua helpolta ota harjoittelu kiveksi epätasainen kivi tai pienempi, jolloin suuriin virheen korjauksiin ei ole varaa.

Kilpailuissa takarenkaalla pomppimisen tarkoitus ei niinkään vielä liikkua takarenkaan varassa vaan valmistautua parhaalla mahdollisella tavalla seuraavaan esteeseen. Liikkumisen salat selitetään kappaleessa **pedal hop**. Muista harjoitella pyörähtämään takarenkaan varassa koko kierros molempiin suuntiin!

Erilaisia harjoitteita:

- Erilaisia esteitä, jonka päällä pomppia (tasaisia/epätasaisia/vinoja, puu/kivi/betoni)
- Takarenkaalla kääntyminen molempiin suuntiin (90°, 180° ja 360°)

## 3.10 Takapyörän liikuttaminen

Takarenkaan siirtäminen on käytännöllisimpiä liikkeitä, jolla saat käännettyä pyörän käännettyä pienessä tilassa ja sijoiteltua uudelleen haluamaasi paikkaan.

Liike lähtee pienestä vauhdista tasaisella. Jarruta voimakkaasti etujarrullasi, jotta eturenkaasi lukittuu. Samalla kun jarrutat, jännitä keskivartalosi ja kätesi valmiiksi painon siirtoa varten. Jarruttaessasi voimakkaasti painosi automaattisesti siirtyy käsillesi. Kun ylävartalosi lähestyy tangon tasaa, painopisteesi on hyvin lähellä kaatumispistettä. (Tähän tähdätään tässä harjoituksessa).

Tästä pisteestä on kaksi vaihtoehtoa jatkaa matkaa. Ensimmäinen, pidät etujarrun pohjassa ja lähdet siirtämään painopistettäsi taaksepäin, siirtämällä lantiotasi lähemmäs takarengasta. Tällöin takarenkaasi lähtee laskemaan.

Toinen vaihtoehto on että sinulla on ollut liian paljon vauhtia ja jatkat matkaa eteenpäin. Tällöin pidä edelleen etujarru pohjassa ja tiputa jalkasi polkimilta eturenkaan molemmille puolille pysäyttääksesi vauhti.

Vaihtoehtoisesti, jos vauhtia on niin paljon, ettet pysty pysäyttämään vauhtiasi kokonaan. Hyppää tangon yli, päästä pyörästä irti ja laskeudu jaloillesi.

Harjoittele takarenkaan nostamista erikorkeuksille ja opettele tuntemaan kippaamispiste. Aloita harjoittelu pienestä vauhdista, sitä pikku hiljaa lisäten. Samalla kun opit nostamaan takarengasta opit myös käyttämään etujarrua entistä paremmin.

### 3.10.1 Takarenkaan nostaminen paikaltaan

Liike on samankaltainen kuin takarenkaan nostaminen vauhdista. Ainoa eroaminen tapahtuu momentin muodostamisessa, joka muodostetaan tällä kertaa oman painopisteen siirtämisellä. Liike lähtee hyvästä tasapainosta paikaltaan. Pidä tanko suorassa ja jarrut pohjassa jo valmiiksi. Siirrä lantiosi (painopisteesi) takarenkaan päällä nopeasti ja tuo se sieltä nopeasti eteen, samalla ponnista jaloilla takarengas irti maasta. Muista keskittyä keskivartalon hallintaan ja käsiesi jännittämiseen. Älä päästä käsiäsi koukistumaan liiaksi. Mitä suurempana pystyt kätesi pitämään, sitä vähemmän tarvitse voimaa pitääksesi itsesi pystyssä. Kun ylävartalosi lähestyy tangon tasaa, painopisteesi on hyvin lähellä kaatumispistettä. (Tähän tähdätään tässäkin harjoituksessa).

**Tästä pisteestä on kaksi vaihtoehtoa jatkaa matkaa. Ensimmäinen, pidät etujarrun pohjassa ja lähdet siirtämään painopistettäsi taaksepäin, siirtämällä lantiotasi lähemmäs takarengasta. Tällöin takarenkaasi lähtee laskemaan.**

**Toinen vaihtoehto on että sinulla on ollut liian paljon vauhtia ja jatkat matkaa eteenpäin. Tällöin pidä edelleen etujarru pohjassa ja tiputa jalkasi polkimilta eturenkaan molemmille puolille pysäyttääksesi vauhti.**

**Vaihtoehtoisesti, jos vauhtia on niin paljon, ettet pysty pysäyttämään vauhtiasi kokonaan. Hyppää tangon yli, päästä pyörästä irti ja laskeudu jaloillesi.**



Harjoittele takarenkaan nostamista erikorkeuksille ja opettele tuntemaan kippaamispiste. Aloita harjoittelu tasaisella, josta sitten siirryt alamäkeen ja ylämäkeen. Huomaat miten erilaiset kallistuskulmat vaikuttavat tarvittavaan momentin määrään.

### 3.10.2 Takarenkaan siirtäminen sivulle

Takarenkaan nostamista voi myös käyttää hyväkseen pyörän kääntämisessä. Nostaessasi takarengastasi, voit myös siirtää sitä sivusuunnassa ja näin kääntää pyörääsi pienessä tilassa.

Liike lähtee paikaltaan, hyvästä tasapainosta. Pidä tanko suorassa ja jarrut lukittuina. Liikkeeseen tarvittava momentti haetaan taas painopisteen siirtämisellä. Käytä lantiosi takarenkaan päällä ja sieltä ponnista eteenpäin takarengas irti maasta. Tällä kertaa käännä tanko vastakkaiseen suuntaan minne haluat siirtää takarengasta ja pidä painopisteesi lähellä tankoa eli jos haluat siirtää takarengasta oikealle käännä tanko ponnistusvaiheessa vasemmalle. Keskity jälleen keskivartalo ja käsiesi kontrolliin. Kun ponnistat takarenkaan irti maasta, suuntaa se valmiiksi haluttuun suuntaan. Takarenkaan siirtämisen aikana valmistaudu takarenkaan laskemiseen eli pidä paino hieman myöhässä liikkeestä jotta saat pysäytettyä sivuttaisliikkeesi.

Aloita harjoittelu tasaisella pienillä siirroilla ja etene niistä koko ajan suurempiin. Hyvänä tavoitteena voit pitää 90° siirtoa. Kun osaat tämän, harjoittele takarenkaan siirtämistä tiettyyn paikkaan ja pyri pitämään tasapaino. Jos tämäkin onnistuu harjoittele takarenkaan siirtämistä erikorkuisille tasoille, yritä alhaalta ylöspäin taikka ylhäältä alas. Variaatiota on lukemattomia, käytä mielikuvitustasi.

### 3.10.3 Eturenkaalla rullaaminen esteelle

Eturenkaalla rullaaminen esteelle on yksi turvallisimmista ja energiatehokkaimmista siirtoliikkeistä tuoda molemmat renkaat samalla tasolle. Liike toimii parhaiten kun ylemmällä tasanteella on tarpeeksi tilaa molemmille renkaille.

Liike lähtee asennosta, missä eturengas on jo ylätasanteella ja takarengas alatasanteella. Sinulla on jarrut lukittuna, tanko suorassa ja omaat hyvän tasapainon. Lähtötilanteessa sinulla on paino jaloillasi lähes 100 % ja no jaat kevyesti eteenpäin estääksesi kaatumisen taaksepäin. Tämänkin liikkeen salaisuus on suuren momentin (liike-energian) tuottaminen nopeassa ajassa. Siirrä painopisteesi siis mahdollisimman taakse. Kokeile ensimmäisellä kerralla kuinka paljon voit nojata taakse. Samalla kun tuot lantiosi mahdollisimman nopeasti kohti tankoa, ponnista itsesi jaloilla eteenpäin suuntautuvaan liikkeeseen. Lopeta liikerata, kun olet voimakkaasti tangon päällä kätet koukussa. Kun olet saanut takarenkaan tarpeeksi korkealle nostaaksesi esteelle päästä etujarru irti ja työnnä koukussa olevat kätesi suoriksi ja pyöräsi esteen päälle.

Aloita harjoittelu matalilla esteillä ja vaikeuta tarvittaessa. Toinen millä voit tuoda lisä haastetta on eturenkaan tuominen mahdollisimman lähelle esteen reunaa. Esim. katukiveykselle nouseminen; aloita harjoittelu niin että takarengas on valmiiksi melkein kiinni kiveyksessä. Pikku hiljaa siirrä takarenkaan lähtemiskohtaa kauemmaksi kiveyksen reunasta eli tuot eturengasta lähemmäs kiveyksen reunaa.

### 3.10.4 Endoaminen

Endoaminen eli eturenkaalla ajaminen ei ole tärkeä taito trialin osalta, mutta sitäkin hauskempi treenimuoto. Liike opettaa sekä etujarrun käyttöä että pyörän tuntemusta. Alamäessä painovoima pitää huolen liike-energiasta, joten voit ajaa eturenkaalla niin pitkään kuin pystyt pitämään tasapainosi eturenkaalla.

Liike lähtee pienestä vauhdista alamäessä, asfaltti tai betoni toimii parhaimpina alustoina harjoitukseen. Sijoita parempi jalkasi eteen ja ponnista takarengas ilmaan kuten aikaisemmin on opastettu, kuitenkin ilman etujarrun täydellistä lukittumista tällä kertaa. Käytä painopisteesi takana, tuo se sieltä eteen nopeasti samalla etujarrulla jarruttaen. Etujarrun tarkoitus tässä liikkeessä on ainoastaan hidastaa menoa, jotta saisit pidettyä painopisteesi tarpeeksi edessä. Muista, että olet alamäessä, joten et tarvitse niin paljoa voimaa nostaaksesi takarengasta. Takarengaan ollessa ilmassa sinun ei tarvitse kuin tasapainotella kippaamispisteen takapuolella etujarrun ja painopisteen siirtämisen avulla. Mitä kovempaa puristat etujarrua, sitä lähemmäs kippaamispistettä painopisteesi siirtyy. Toisaalta, mitä vähemmän puristat jarrua, sitä taaemmaksi painopisteesi siirtyy.

Endoamisen harjoittelun omasta kokemuksesta on hyvä aloitella loivaan alamäkeen sijoitetulla, rauhallisella suojatiellä. Tavoitteena on aina ajaa yksi suojatien viiva pidemmälle. Tässä harjoitteessa voi myös harjoitella perän heittämistä sivulle endoamisen loppuksi.

### 3.10.5 Eturenkaalla hyppiminen

## 3.11 ”Keinulauta”

Liikettä koostuu pyörän kääntämisestä ja samanaikaisesti tasapainon ylläpitämisestä. Liikkeen aloitus tapahtuu tasapainoisesta asennosta paino jalkojen päällä ja tanko suorassa. Liikkeen voi aloittaa, joko nostamalla eturenkaan tai takarengaan ensiksi ilmaan.

Tässä esimerkissä aloitan eturenkaasta. Siirrä painosi takarengaan päälle ja nosta samalla eturenkaan ilmaan. Muista, että jarrut ovat koko ajan pohjassa. Seuraavaksi siirrä painosi eteen, jolloin eturengas laskeutuu maahan. Painon mentäessä eteenpäin, takarengas nousee ilmaan. Painon siirtelyä tällä tavalla voidaan jatkaa niin kauan kun on tarvetta. Tästä syntyy liikkeen nimitys keinulauta.

Harjoitellessasi keinulautaa keskity tasapainon pitämiseen. ”Keinuessasi” sinun ei tarvitse nostaa renkaita korkealle pienikin nostaminen riittää tasapainon ylläpitämiseksi. Harjoitteesta on erilaisia variaatioita, kuten keinuen paikallaan pyöriminen ja sivuttain kulkeminen.

## 3.12 Keinulauta

Liike koostuu pyörän kääntämisestä ja samanaikaisesti tasapainon ylläpitämisestä. Liikkeen aloitus tapahtuu tasapainoisesta asennosta paino jalkojen päällä ja tanko suorassa. Liikkeen voi aloittaa, joko nostamalla eturenkaan tai takarengaan ensiksi ilmaan.

Tässä esimerkissä aloitan eturenkaasta. Siirrä painosi takarenkaan päälle ja nosta samalla eturenkaan ilmaan. Muista, että jarrut ovat koko ajan pohjassa. Seuraavaksi siirrä painosi eteen, jolloin eturengas laskeutuu maahan. Painon mentäessä eteenpäin, takarengas nousee ilmaan. Painon siirtelyä tällä tavalla voidaan jatkaa niin kauan kun on tarvetta. Tästä syntyy liikkeen nimitys keinulauta.

Harjoitellessasi keinulautaa keskity tasapainon pitämiseen. ”Keinuessasi” sinun ei tarvitse nostaa renkaita korkealle pienikin nostaminen riittää tasapainon ylläpitämiseksi. Harjoitteesta on erilaisia variaatioita, kuten keinuen paikallaan pyöriminen ja sivuttain kulkeminen.

## **3.13 Paikallaan pomppiminen**

### **3 NOUSEMINEN, Liikesarjat/tekniikat ja niiden oikea oppinen suorittaminen. Netistä löytyy aluksi videot**

#### **3.1 Takarenkaan keventäminen esteelle**

Helpoin nousemistekniikka, joka onkin junioreiden suuressa käytössä. Tekniikka ei vaadi lainkaan hyppäämistä sekä toimii loistavasti pedal upin liikeradan turvallisena opetteluliikkeenä. Liikettä käytetään hyvän lähestymisalueen omaavissa linjoissa, jotka eivät tarvitse hyppäämistä.

#### **3.2 Pedal up**

#### **3.3 Bunny hop**

Bunny hop on parhaimmillaan urbaanisissa olosuhteissa, joissa useimmat linjat sisältävät tasaisia ja kantikkaita esteitä hyvällä vauhdinotolla sekä mahdollisella hyppyrillä. Liike on alkuperin BMX harrastajien kehittänyt, mutta toimii myös trialissa. Liike ei ole trial pyörien geometriasta johtuen optimaalinen, mutta on suoritettavissa.

Liike lähtee vauhdista. Etsi itsellesi mukava rullaamisnopeus, huomioi että vauhdin tulee olla sen verran korkea että selvitä hypyn aikana mahdollisen esteen, lopeta polkeminen ja siirrä painopisteesi eteen. Lähestyessäsi estettä valmistaudu ponnistukseen koukistamalla polviasia hieman. Ponnistusvaiheessa siirrä painopisteesi nopeasti taakse, samalla vetäen tangosta ja ponnista polvesi suoriksi. Huomioi että kätesi on tässä vaiheessa suorat ja eturenkaasi on ilmassa jo ja takarengas on juuri nousemassa ilmaan.

Ponnistusvaiheen jälkeen onkin jäljellä kurottautuminen eli pyritään saamaan pyörä mahdollisemman korkealle. Pyörän noustessa ilmaan, nostetaan pyörää ylöspäin tangosta samalla

käsiä koukistamalla sekä koukistetaan jalkoja niin paljon kuin on tarvetta, kyseisen asteen mukaan. Hypyn jälkeen valmistaudutaan mahdollisesti tarvittavaan jarrutukseen.

Bunny hopin harjoittelu kannattaa aloittaa katukivetyksellä, jolloin este on pieni ja selkeä. Tällöin myöskään ympärillä ei ole liiaksi esteitä. Aloita opettelu ensimmäiseksi vauhdin säätämällä kokeile eri tulovauhteilla ponnistamista ja kokeile mikä tuntuu hyvältä. Huomaa myös että joudut ajoittamaan hyppysi erilailla kun vaihdat nopeuttasi.

Liikkeen tekeminen ei kestä kuin sekunnin, mutta sisältää siitä huolimatta paljon erilaisia liikeratoja. Mitä korkeammalle nostat tangosi ponnistusvaiheessa ja mitä enemmän saat koukistettua polviasi, sitä korkeammalle saat nostettua takarenkään. Muista että liikkeet täytyy olla harmoniassa, eikä pelkästään yhden osa-alueen osaaminen vie pitkälle. Harjoitus tekee mestarin.

### **3.4 Pohjapanssarilta – renkaalle**

### **3.5 Surge – siirtoliike**

### **3.6 Hook up**

Hook up eli ”eturengas koukku” on kaksi vaiheinen tekniikka korkeisiin esteisiin, jonne et pystyisi muuten nousemaan suoraan, et edes pohjapanssarille.

Liikkeen idea on kerätä tarpeeksi liike-energiaa nopealla lähestymisellä (kuten bunny hop tai pedal up) ja nostaa pyöräsi vain niin korkealle että saat eturenkaasi esteen reunan yli (1. vaihe). Sitten sinun on käytettävä hyväksesi liike-energiaasi nostaaksesi painopisteesi pyörän etupuolelle (2. vaihe) ja rullata vain esteen päälle.

Tekniikka toimii parhaiten pitkille rungoille, tekemällä ”kuokusta” helpomman pyörän ”tarttuessa” esteeseen paremmin. Harjoittelu kannattaa aloittaa kaltevista esteistä taikka pyöreistä kivistä.

Liikkeen suorittaminen lähtee nopeasta bunny hopista taikka pedal upista, tähtää eturenkaallasi juuri esteen reunan yli. Laskeudu molemmat jarrut lukittuina ja jouta vastustavasti pyöräsi pitääksesi hartiasi eteenpäin olevassa liikkeessä estääksesi liike-energian hukkimisen.

Eturenkaasi on nyt koukussa kuten siirtoliikkeessä, mutta tällä kertaa sinulla on liike-energia puolellasi. Renkaan kompressio ja massan hitaus tarjoavat sinulle hetkellisen pidon. Kun hartiasi liikkuvat tankosi yläpuolelle, aloita käsillä ja jaloillasi työntäminen saadaksesi painopisteesi ylemmäs. Tällä työntämisellä saat hartiasi esteen päälle, jolloin käyttämällä sinulla olevan liike-energian hyödyksi nojaamalla ylävartalosi vieläkin reilummin esteen päälle. Takarenkään pompahtaessa takaisin, vapauta eturenkaasi ja ojenna kätesi rullataksesi eturengastasi eteenpäin ja nostaaksesi pyörän esteen päälle.

Näin viimeistelyn takarenkalle saat aikaiseksi tekemällä renkaan vaihdon. Työntämällä pyöräsi mahdollisimman kauaksi sinusta samalla, kun koukistat polviasi.

Liikkeen onnistumiseksi on tärkeää kerätä tarpeeksi liike-energiaa hyvällä vauhdinotolla 2. vaiheen liikkeeseen. Liike-energiaan avulla voi pitää hartiasi koko ajan liikkeessä.

Aluksi on hyvin yleistä kaatua taaksepäin. Tämä johtuu usein liian voimakkaasta nojaamisesta taaksepäin ilman hyvää pitoa takarenkaalle. Ratkaisu onkin välttää täydellinen pysähtyminen osuessasi esteeseen, vaan pyri pitämään saavuttamasi korkeus ilman esteeltä takaisin työntämistä (joka pysäyttää liike-energiasi).

Kokeile tätä kaltevilla esteillä ensin. Kaltevalta pinnalta saat harjoitukseen enemmän pitoa ja vasta pomppua takarenkaaltasi. Nämä auttavat sinua sisäistämään tämän kaksi vaiheisen tekniikan entistäkin helpommin.

Pystysuoria seiniä nouseminen hook upin avulla, altistaa etuhaarukan todella kuormituksille. Jotkut haarukat saavatkin tarpeekseen tästä rasituksesta ja menevät poikki tarpeeksi monen hook upin jälkeen. Vaikka liike rasittaaakin pyörää suuresti huomautan, että kokenut kuljettaja hook uppaa lähes tulkoon minne vain.

## 3.7 Side hop

Side hop on nykyisen biketrialin yleisin nousemistekniikka, joka tarkoittaa paikaltaan takarenkaalta esteelle sivuttain hyppäämistä. Kisassa kuin kisassa on useampi paikka, jotka on suunniteltu suoritettavaksi ainoastaan tällä tekniikalla. Paikat ovat yleisesti lähdöltään niin epätasaisia, ettei esimerkiksi pedaalilla ole mitään mahdollisuuksia onnistua samassa kohdassa.

Esteelle tullessasi sinun on päätettävä, kummalle puolelle hyppäät päästäksesi esteelle. Yleensä itse este määrittelee hyppäämisen suunnan lähtöalustan kohoumat sekä kallistukset. Lähtöalustan ollessa tasainen ponnistussuunnaksi valitaan itselle parempi suunta. Oikeaoppisesti side hop suoritetaan heikomman jalan puolelle. Näin ollen sinun ei tarvitse varoa etummaisesta polkimen osumista lainkaan ja pääset ponnistamaan suurempaa liikerataa pitkin esteen päälle.

Tasapainoisesta asennosta saat ponnistuksestasi kaiken irti, joten älä väheksy pohjatyön tärkeyttä. Toki liiallinen tasapainon säätäminen ei ole hyvästä, takapyörällä hyppiminen väsyttää tehokkaasti vaikka liike onkin pieni. Hyvänä muistisääntönä toimiikin ”5 pomppun” -sääntö eli et saa 5 pomppun aikana tasapainoa kohdilleen, laske eturengas hetkeksi alas ja yritä uudelleen. Näin et pääse väsymään liikaa ennen ponnistusta ja saat ponnistaa ”levänneillä” lihaksilla. Toinen tärkeä seikka on selän suorana pitäminen eli tuki keskivartalossa, painottamalla tätä ponnistuksen aikana ei tapahdu energian häviämistä, vaan saat kaiken tuottamasi räjähtävän energian käyttöösi.

Liike lähtee takarenkaalla tasapainotellessa selkä suorana. Valmistautuessa ponnistukseen lukitse molemmat jarrut. Laske eturengasta alemmas, kuitenkin koskettamatta maata sekä samaan aikaan siirrä painopistettäsi taaemmaksi, jotta saat ylläpidettyä tasapainosi. Koukista jalkojasi ponnistamista varten ja suorista kätesi maksimoidaksesi tulevan ponnistamisesi.

Ponnistusvaiheessa suorita kaikki seuraavat liikkeet yhtä aikaa.

Siirrä painopisteesi hieman ponnistussuunnan puolelle. Suorita takarenkaalta pedaal kick tehostaaksesi ponnistusta, eli

- vapauta jarrut,
- polkaise itsellesi vauhtia vahvemmallalla jalalla,
- ponnista jaloillasi haluamaasi suuntaan,
- vedä suorat kädet koukkuun ja tuo tango mahdollisimman lähelle kehoasi suunnataksesi liikkeesi ylöspäin.

### **Muista pitää selkä koko ajan suorana.**

Ponnistettuasi alkaakin venytysvaihe. Venytysvaiheessa pyritään saamaan pyörä mahdollisimman korkealle venyttämällä itsensä mahdollisimman kasaan. Tavoitteena on etu- ja takarengas laskeutuvat esteelle samaan aikaan, joten venytyksen loppuvaiheessa onkin tavoite saada renkaat yhtä korkealle. Venytysvaiheen samanaikaisesti tehtävä liikesarja on seuraava;

- lukitse jarrut,
- koukista polvet aivan koukkuun,
- tuo ponnistuksen lopuksi pyörä sinun viereesi esteen puolelle kallistaen pyörää esteelle päin, näin saat venytettyä pyörää vielä muutaman sentin korkeammalle kun voit sijoittaa pyllysi rungon viereen,
- nostamalla kyynärpäitäsä taivasta kohti tuot pyörän mukanasasi ylemmälle tasanteelle, käsien ollessa hieman koukussa

Tämän jälkeen ponnistat itsesi kyykystä pystyyn ja valmistaudut seuraavaan liikkeeseen.

Liikkeen harjoittelu on helpoin suorittaa trukkilavakasalla. Näin voit tehdä tarvittavia muutoksia kasan korkeuteen. Maksimikorkeuden lähestyessä onkin hyvä ottaa käyttöön ”lisäpalikat” eli lavakasaa ei ole pakko nostaa aina lavan verran ylemmäs vaan laudan, ”kakkosnelosen” ja ”nelosnelosen” palasilla voit tehdä pienempiä nostoja kerrallaan.

#### 3.7.1 Pohjapanssarille

#### 3.7.2 Polkimelle

#### 3.7.3 Renkaille

## **4 Alas tuleminen**

### **4.1 Keuliminen alas**

### **4.2 Hyppääminen pienestä hyppyristä**

Hyppiminen hyppyreistä toimii hyvänä harjoitteluliikkeenä bunny hop:n oppimiselle. Trial kisoissa on harvoin tämän liikkeen kaltaisia linjoja, mutta liike onkin mukava lisä street trialin linjoille.

Liikkeen yksinkertaisuus onkin sen salaisuus. Liikkeen harjoitteluun tarvitset ainoastaan 10m vauhdinottoalueen ja pienen maahyppyrin, pieni patti tai puunjuuri maassa toimii hyppyrinä

loistavasti. Liike menee seuraavasti, lähestyessäsi hyppyriä polje vauhtia itsellesi reilusti. Kun olet hyppyristä parin metrin päässä, siirrä parempi jalka eteen ja valmistaudu ponnistamaan. Hyppyriin nokalla sinun tulee vetäistä tangosta keventääksesi eturengasta hypätäksesi. Tällä keventämisellä estät eturenkaan ennen aikaisen putoamisen ja saat huomattavasti vakaamman ja mikä tärkeintä pidemmän lennon. Liikkeen aikana et tarvitse jarruja, kuitenkin opettele olemaan koko ajan valmiina jarruttamaan eli pidä sormet jarruilla koko ajan.

### **4.3 Takarenkaalla hyppääminen alas**

### **4.4 Takaperin takarenkaalla hyppääminen**

### **4.5 Sivuttain eturengasta käyttäen**

### **4.6 Sivuttain hyppääminen**

### **4.7 270° hyppy alas**

7. tekniikka

<http://www.biketrial.com/how-to/index.shtml>

<http://www.trashzen.com/sitemap.php>

<http://www.trashzen.com/bunny-hop-with-mtb.php>