

Harjoitussuunnitelma 4: pyöränhallinta&vaihdot

Tavoite: Pyörän hallinta, vaihtoharjoitus

Kohde: Lapset ja nuoret

Alkuverryttely: Pyöräileminen harjoituspaikalle.

Taito: Käännösten harjoittelu ja kiihdytys vauhtiin (kortteliajo). Kierretään pyörällä tötsiä ja haetaan oikeanlaista ajolinjaa. Tötsien jälkeen kiihdytys uuteen vauhtiin.

Vaihtoharjoitus: Turvallinen, riittävän iso alue, jossa voi sekä pyöräillä että juosta (esim. iso, tyhjä parkkipaikka). Merkitään pyöräilyreitti, jossa voi olla opeteltuja käännöksiä sekä juoksureitti. Sovitaan vaihtoalue.

Lähetään lapset / nuoret yhteislähtönä liikkeelle juosten lyhyen matkan päästä pyörälle. Muistuta, että pyörään saa koskea vasta, kun pyöräilykypärä on päässä solki kiinnitettynä. Ajetaan reitti ja tullaan vaihtoon, josta nopeasti vaihdetaan juoksureitille. Pyöräilykypärää ei saa irrottaa ennen kuin pyörä on telineessä. Matkat on hyvä olla riittävän lyhyet, jotta toistoja voidaan tehdä useampia iästä ja kuntotasosta riippuen. Palautus aina yhden setin jälkeen.

Mikäli lapsia / nuoria on paljon, voidaan heidät jakaa useampaan erään, jotta vältetään liialta ruuhkalta ja mahdollisilta tapaturmilta.

Motivaatiota voi lisätä kilpailulla, kilpaillaan toisia vastaan. Kilpailu voi myös kohdentua omaan suoritukseen, esim. kuka pystyy parantamaan aikaa jokaisella kierroksella tai kuka pystyy suoriutumaan radasta tasaisesti samalla ajalla joka kierroksella.

Loppuverryttely: Pyöräileminen kotiin.

