

BMX RACING ALOITTELIJANOPAS

SISÄLLYS:

ALKUVALMISTELUT	s. 2
PUMPPAAMINEN	s. 3
MANUAALIT	s. 4-5
HYPPÄÄMINEN	s. 6
PORTTILÄHTÖ	s. 7
MUTKAT	s. 8

Moikka!

Tämän oppaan tekijä
on Outi Leinonen



www.Ode to BMX.com

ALKUVALMISTELUT



1. Pyörä

- BMX pyörä on 20 tai 24 tuumainen
- Pyörässä tulee olla toimiva jarru
- Ylimääräiset osat irroitetaan (soittokello, ketjusuoja, jalka, rapasuojat..)
- Tarkista, että pyörän mutterit ja ketju on kireällä, sekä renkaissa tarpeeksi ilmaa

2. VARUSTEET

- Kypärä, leukasuojallinen motocross- tai polkupyöräkypärä suositeltava. Alkuun pääsee tavallisellakin kypärällä.
- Pitkät housut (esim. farkut) suojaavat kaatumisilta.
- Kyyner- ja polvisuojat suositeltavat, myös rintapanssaria voi käyttää.
- Tasapohjaiset kengät (esim. skeittikengät).
- Hanskat



3. RATA

- BMX rata on noin 400metriä pitkä
- Radalla on eri kokoisia ja muotoisia kumpuja
- Ohjeet radalle:
 - Rata alkaa lähtökummulta, jossa sijaitsee lähtöportti
 - Rataa ei saa ajaa väärään suuntaan
 - Vältä radalle pysähtymistä
 - Takaa tuleva on väistämisvelvollinen, aja siis rauhassa omaa linjaa niin ohittaja väistää sinut ilman yllätyksiä
 - Jos joku on kaatunut radalle, mene seisomaan niin että muut näkevät sinut, eivätkä aja kaatuneen päälle
 - Pienempiä autetaan, kuten aina.

4. AJOASENTO

- Kuvassa perusasento
- Ajoasento muuttuu jatkuvasti; eteen-taakse ja ylös-alas
- Radalla ajetaan aina seisten
- Kumpua ylittäessä pidä molemmat polkimet samalla korkeudella.



5. Turvallisuussyistä ei kannata koskaan ajaa yksin ja onhan homma kaksin kivempaa.

PUMPPAAMINEN

Ensimmäinen opittava taito BMX-radalla, on saada pyörä pysymään maassa. Tämä toteutetaan pumppaamalla. Pumppaamisen perusidea on työntä pyörää maata kohti alaspäin mentäessä ja keventää kun mennään ylös. BMX pyörässä ei ole jousia, mutta onneksi sinussa on neljä sisäänrakennettua joustia (2 kättä ja 2 jalkaa). Pumppaamista käytetään radan kaikissa kohdissa, mutta parhaiten homman oivaltaa rytmisuoralla. Kun pumppaaminen onnistuu; vauhti kasvaa ilman polkemista ja pyörä pysyy hallinnassa.

ASENTO:

1. Perusasento, kädet ja jalat kevyesti koukistettuina.
2. Ranteet käsien jatkona, ei koukistettuna.
3. Polkimet vaakatasossa.

LIIKE:

1. Juuri, kun eturengas alkaa nousta kumpua ylös. Liikuta hartioita ylös ja kevennä eturengasta käsien avulla.
2. Kun eturengas alkaa laskemaan alas kummun päältä. Paina hartiat ja työnnä käsillä alas-eteen.
3. Kun takarengas alkaa nousta vedä jalat koukkuun
4. Kun takarengas ylittää kummun korkeimman kohdan työnnä jaloilla, niin paljon kuin pystyt.
5. Tärkeintä on löytää rytmi, sillä kädet ja jalat tekevät eri liikkeitä yhtäaikaaisesti.

VINKIT:

- Perus sääntö on, että kuski liikuttaa pyörää aina samaan suuntaan kuin kumpu menee. Kun kumpu vie ylös, niin pyörää liikutetaan ylös.
- Lapsille voi olla helpompaa keskittyä yhteen asiaan kerrallan; mihin suuntaan pyörää liikutetaan tai mihin suuntaan kuski liikkuu.
- Anna käsien ja jalkojen mukailla kumpuja, niin että pää pysyy samalla korkeudella.
- Keventämisen ja työntämisen hyötysuhde on 50/50. Kumpaakaan ei pidä unohtaa.
- Jalat ovat käsiä voimakkaammat, joten älä unohda hyödyntää niitä.
- Kyynerpäät levällään kuin kanansiivet lisää pyörän hallintaa ja tekee liikkeestä vahvemman.
- Pumppaaminen on perusta kaikille BMX taidoille!



MANUAALI

Manuaalilla tarkoitetaan (etu)renkaan nostoa ilman polkemista. Manuaali tulee tarpeeseen, kun vauhti kasvaa niin suureksi, ettei pumpppaamalla pysty pitämään pyörää maassa.

MANUAALIN PERUSTEET:

1. Noustessa kumpua ylös pumpppaa ja lähde nojamaan hartioita hieman taaksepäin.
2. Anna eturenkaan nousta ilmaan
3. Kun takarengas tule kummun päälle suorista jalat lähes suoraksi. Tavoitteena on ettei takarengas irtoa maasta missään vaiheessa.



VINKIT HARJOITTELUUN:

- Leikitele tasapainopisteen kanssa. Esim. paikoillaan seisoen pyörän päällä ja nojaten tupilla seinään. Purista jarrusta koko ajan. Heijaa vartalo edestä taakse ja lopussa suorista jalat niin, että etupyörä nousee korkealle. Kokeile samaa liikkuen enemmän alhaalta ylös. Kädet pidetään lähes suorina. Käsillä ei pidä vetää ohjaustankoa ylös.
- Tarkoituksella vie liike yli, niin että joudut hyppäämään pyörän selästä pois.
- Lapsille vanhemmat voivat nostaa eturenkasta, niin että lapsi tottuu tunteeseen kun paino on takarenkaalla.
- Harjoittele myös tasamaalla liikkeessä. Kokeile manuaalia pitämällä takapuoli mahdollisimman alhaalla. Ota tavoite mihin asti yrität päästä, parkkiruudut on hyviä, mutta mikä tahansa tikku maassa tsemppaa yrittämään enemmän.
- Radalla yritä roikkua mahdollisimman pitkällä takarenkaan päällä, koko ajan yhä pumpaten jaloilla. Tunnet kuinka pitää liikkua keinumaisesti ja saatat jopa vahingossa tehdä manuaalin.

Erilaisia manuaaleja on mm. pick-up, pick-up+manuaali, pedal/power manuaali, tap-manuaali, nose manuaali.

ESIMERKKEJÄ ERILAISISTA MANUAALEISTA

Tasamaa, eli flatti, manuaali



Manuaali tuplan yli, huomaa kuinka jalkoja työnnetään alas.



Pick-up + manuaali, rengas nostetaan ilmaan ennen hyppyä ja pidetään ylhäällä



Tap-manuaali, takarengas vain napauttaa maata, jonka jälkeen hypätään alastuloon



HYPPÄÄMINEN

Usein BMX racingin aloittava kuski haluaa ensimmäisenä oppia hyppäämään. On tärkeää muistaa, että kisassa hyppääminen ei yleensä ole kannattavaa. Hyppääminen on hidasta ja riskialtista. Älä aloita hyppimään ennenkuin osaat pumpata.

Hyppyjen opettelu alkaa tasamaalta. Ensimmäisenä tulee opetella ns. bunny hop. Harjoitteluhyppyriksi sopii keskisuuri pöytähyppyri. Hyppyrin nokan tulee olla noin pyörän mittainen. Liian pieni hyppyri tarkoittaa extra nopeita liikkeitä.

HYPYN VAIHEET:

1. Hyppyrin lähestyminen perusajoasennossa
2. Preload, eli kyykistyminen vähän ennen nokkaa
3. Paina käsillä ja jaloilla hyppyrin nokkaa vasten (kovempaa = korkeammalla). Nopea ponnistus, jonka päätteksi suoritutaan ylöspäin.
4. Vedä ohjaustangosta pyörää ylös ja pidä jalat pehmeinä, niin että takarengaskin pääsee nousemaan.
5. Alastulo, muista työntää kuten pumpatessa jotta saat lisää vauhtia.



VINKIT:

- Harjoitele myös hitaalla vauhdilla, joten opit hyppäämään, etkä vain anna vauhdin heittää sinua hyppyrin nokalta.
- Katse alastuloon. Ilmalennon aikana katse siirtyy eteenpäin.
- Hypätessä ajaja liikkuu kokoajan, näin vältetään sitä että pyörä vie kuskia (dead sailor).
- Ennen kuin siirryt isompaan hyppyn opettele hyppäämän pienestä hyppyristä korkealle

PORTTILÄHTÖ

BMX racing kisaan lähdetään portilta. Äänimerkin ja liikennevalojen avulla tietää milloin portti kaatuu. Näin ei hukkaa sekunttiakaan kisasta. Porttilähtö on erittäin suuressa roolissa kisaa ajatellen.

Optimaalinen asento: Jalat lähes suorana, selkä suorana mielummin hieman notkolla kuin köyryssä, kädet suorana (erityisen tärkeä), polkimet vaakatasossa tai samassa tasossa lähtörampin kanssa. (Riippuen hieman välityksestä, portin nopeudesta, portin kulmasta, onko käytössä lukkopolkimet)



Lähtötekniikka: Tärkein liike on viedä hartiat ohjaustangon yli, eli lantio kiinni ohjaustankoon. Samalla painetaan etujalalla, jottei pyörä liiku taaksepäin. Tämä liike tapahtuu ennenkuin portti on auennut. Tärkeää on ymmärtää, ettei keulan haluta nousevan ilmaan (keula nouse kun liike on tarpeeksi voimakas, tai voima suuntautuu väärään suuntaan).



Toinen polkaisu on yhtä tärkeä kuin ensimmäinen. Kun vartalonliike on saatu suuntautumaan eteenpäin (ei ylös), niin polkemista on helppo jatkaa.



NÄIN ALOITAT:

- Tutustu porttiin rauhassa. Kun portti on ylhäällä aseta eturengas porttia vasten. Nouse rauhassa seisomaan polkimille.
- Tasapainottelu tapahtuu käsillä painamalla ohjaustangosta eteen. Aivan kuin kevyesti kääntäisit ohjaustankoa. Jos pyörä kaatuu oikealla, niin painetaan vasemmalla kädellä.
- Pidä paino molemmilla jaloilla
- Totuttele seisomaan portilla niin että pystyt rentoutumaan. Yritä olla mahdollisimman pitkään pystyssä. Haasta tasapainoasi siirtämällä katse liikennevaloihin, katsomalla rataa tai jopa sulkemalla silmät. Käy istumassa ja nouse takaisin seisomaan. Istuesssa pidä vain yhdellä kädellä kiinni ohjaustangosta. Tämä kaikki auttaa sinua siinä vaiheessa kun portti on tippumassa

Toisinaan porttilähdöstä yritetään tehdä rakettitiedettä. Ei ole yhtä oikeaa tapaa lähteä. Nopein on paras. Testaamalla löydät oman tyyli.

MUTKAT

Mutkien optimaalinen ajaminen on täysin tilanne kohtaista; muista kuskeista ja mutkan muodosta riippuen. Yleisesti mutkat ovat oivia ohituspaikkoja. Ensimmäisenä ajava saa päättää ajolinjan, jolloin voi syntyä kiilaustilanteita. Aivan kuten muissa radan osioissa. Yksinkertaisilla ajolinjavalinoilla saatat joko hukata turhaa aikaa mutkassa, tai singota mutkasta ulos kovemmalla vauhdilla kuin sinne mentäessä.

Perusneuvo mutkaa ajattaessa on pitää mutkan sisäreuna poljin ylhäällä. Näin pyörää kallisteassa poljin ei osu maahan. Mutkan puolella välissä on hyvä kääntä katse ulos mutkasta; kohti seuraavaa suoraa.

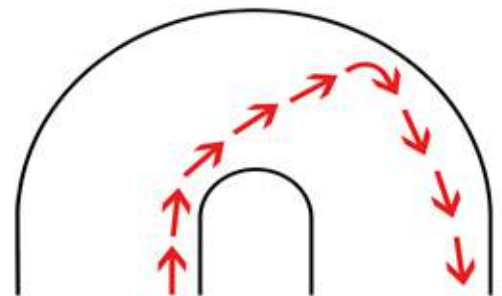


Tässä kaksi yleisintä mutkatekniikat 180 asteen mutkiin:

Inside out/low high:

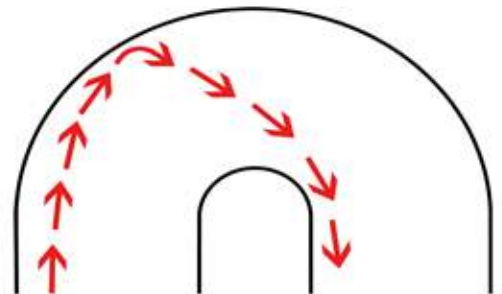
Erityisesti kisaa johtaessa kannattava.

Vie suoran sisäreunasta seuraavan suoran sisäreunaan.



Outside in/high low:

Kun tavoittelee ohitusta. Toisinaan hyvä esim. lähtiessä ulkoreunan portilta. Muiden bloggaus viemällä ajolinja aivan oikeaan reunaan asti.



Treeni vinkkejä:

- Mutkittele tasamaalla tuoden aina sisäkaarten poljin ylös. Yksi polkaisu= yksi mutka
- Radalla ajaessa älä tyydy aina ajamaan mutkaa keskeltä. Kokeile eri ajolinjoja ja tunnustele miltä ajaminen näyttää eri puolelta mutkaa
- Aja välillä tasaisella kaarella polkien koko mutkan ajan ja toisinaan kokeile tiukempaa käännöstä polkemalla mutkaan. Tekemällä tiukka käänös pumppaavalla liikkeellä.
- Kyynerpäät ylhäällä älä pelkää pientä kontaktia