

Tarkoitus on siis hypätä fillarilla ja pyörähtää ilmalennon aikana 360 astetta pystyakselin ympäri. Tämä ei sinänsä vaadi huimia akrobaattisia liikkeitä tai balettianssijan notkeutta. Enimmäkseen temppu vaatii kanttia ja uskallusta, jotta pyöräytyksen saa vietyä loppuun asti.

**360**:ä on helppo kokeilla hyppyrissä, jonka nokka on pitkä ja jyrkkä, ja alastulo loiva tai vaikka aivan tasamaata. Kun riittävän jyrkkänokkaiseen pöytähyppyrin tulee sopivan hiljaisella vauhdilla, vauhti lähes pysähtyy alastuloon. "pöydän" päälle voi laskeutua kohtuullisen pehmeästi, kun ottaa hypyn takarenkaalla alas.

Näin on mahdollista kokeilla pyöräyttämistä vaikka ensin 90 astetta, sitten 180 astetta, ja niin edelleen. Lievässä takakenossa laskeutuminen antaa mahdollisuuden pelastaa vauhtia jäänyt pyörähdys. Kun takarengas koskettaa maaperää, täytyy painopiste pitää edelleen takapyörällä, näin loput pyörähdyksestä tapahtuu samalla liike-energialla vaikka takarengas olisikin jo maankamaralla.

### *Perusarvoista ei pidä luopua*

Kun sitten väännetään 360:ä tupla- tai pöytähyppyrin alastuloon asti, on hyvä pitää mielessä pari perusjuttua. Normaalimallisessa tuplahyppyrissä painopiste siirtyy ilmalennon aikana jaloilta (takakenosta) käsille/hartioille (etukenoon). Tätä ei pidä unohtaa 360:ä pyöräytettäessä. Ponnistuksen jälkeen täytyy siis painopistettä siirtää kohti ohjaustankoa. Jos hyppyrin nokalla iskee epätoivo hypyn onnistumisen suhteen, vetää kroppa "automaattisesti" painopistettä taaksepäin. pahimmillaan tästä seuraa pystyakseli- ja pyörähdys, jossa pystyakseli ei olekaan pystyakseli, vaan hyppyrin nokan kulmaa vastaava keinoakseli.....

### *Ja se kokonaisuus*

Niin kuin aikaisemminkin on tullut todet-

tua, täytyy hyppää temppuineen, ja siis 360:äkin ajatella kokonaisuutena. Ei siis valokuvana hyppyrin nokalla riuhtaisemisesta, vaan videokuvana kokonaisuutena hypystä ja täydestä pyörähdyksestä

1. Aja hyppyrin nokalle hieman kovempaa vauhtia kuin normaaliin suoraan hypähdykseen. Pyörähdys syö aina hieman vauhtia hyppyrin nokalla.

2. Kiertoliike haetaan pääasiassa keski- ja yläkropalla. Kiertoliikkeen voi aloittaa rauhallisesti jo paljon ennen ponnistusta, kunhan pitää eturenkaan menosuunnassa aivan hyppyrin nokalle asti.

3. Pyri kohdistamaan katse alastuloon ilmalennon ja pyörähdysten alettua. Tässä kohtaa ilmalentoa voit vielä siirtää painopistettä, mikäli hyppy näyt-

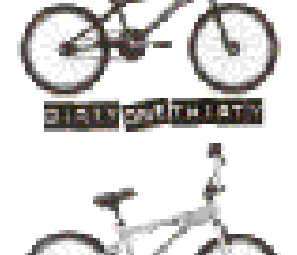
TEKSTI: ANTTI HANHILAHTI  
KUVAT: JUKKA HELMINEN



tää menevän liian taka- tai etukenoiseksi. Ota huomioon, että 180 astevaiheessa etukeno onkin takakeno! Voit myös korjata pyörähdysliikettä kiertämällä yläkroppaasi tilanteen mukaan joko pyörimissuuntaan tai pyörimissuuntaa vastaan.

4. Valmistaudu ottamaan hyppy alas. Fillari voi olla yllättävän väärässä asennossa ja alastulosta voi siitä huolimatta tulla onnistunut, kunhan uskot itseesi ja asiaasi!

5. Juuri ennen laskeutumista voi venyttää hyppyä ja ennen kaikkea "venyttää" pyörimistä nostamalla pyörää lähemmäs kroppaa, aivan kuin pelataisit vajaan jäännyttä hyppyä. Jos taas pyörimisliikettä näyttää olevan liikaksi, työnnä fillaria kohti maata, jotta älytön pyöriminen loppuisi ajoissa. □



**Hoffman**  
**2001**

**12.COM**

**MIC-SPORT 12.COM**

454  
4466