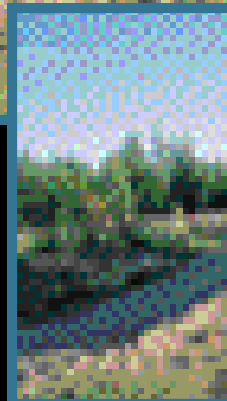
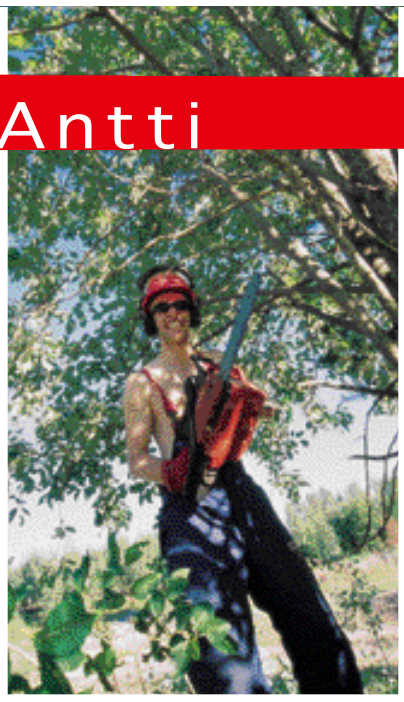


Antti



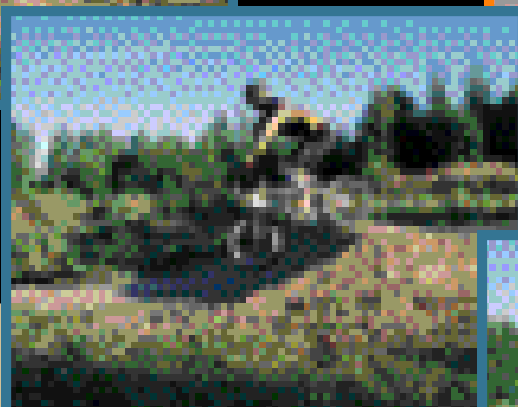
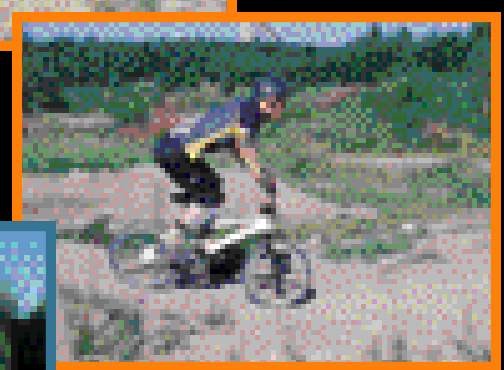
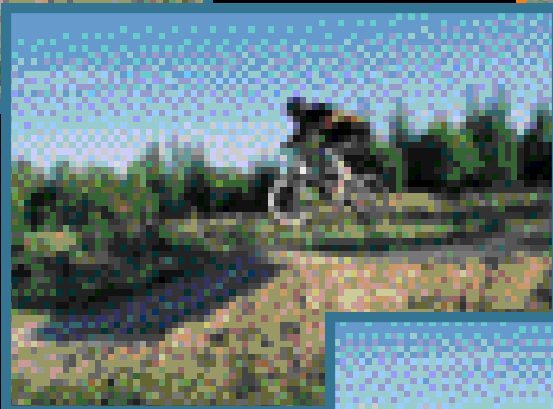
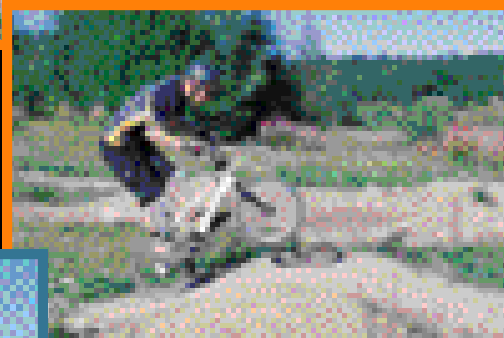
Tällä kertaa tsygäkoulussa harjoitellaan droppaamista, hyppäämistä ja manuaalia, eli polkematta keulimista.

DROPPPI

HYPPÄÄMINEN

Manuaali

Jotkut tuplamalliset setit ovat nopeampia ylittää keulimalla, erityisesti jos vauhtia ei saa niin paljoa että tuplan voisi leiskauttaa yli, tai jos vauhtia on liian paljon jotta tuplan voisi ajaa kokonaan pohjia myöten. Aja hyndän nokan yli ponnistamatta. Pidä bärssi takarenkaan päällä niin että säilytät koko ajan tuntuman maahan takarenkaalla. Kun olet ylittänyt hyndän nokan korkeimman kohdan vedä ohjaustangosta eturengas riittävän korkealle ilmaan. Niin korkealle että se koskettaa seuraavan kerran maata vasta alastokummun korkeimman kohdan jälkeen.



HYPPÄÄMINEN

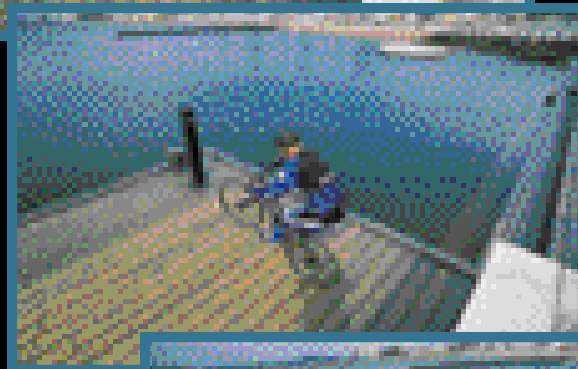
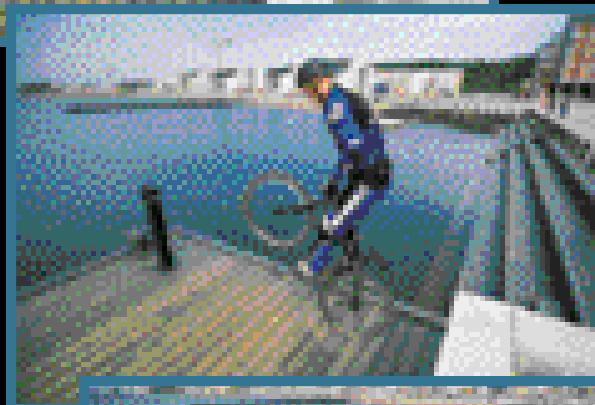
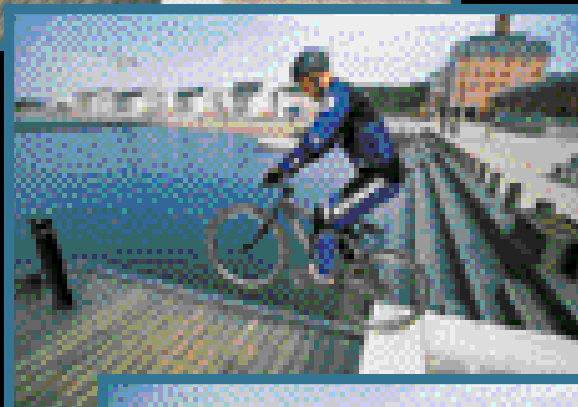
Yleisesti ottaen

Vauhdin pahimpia vihollisia ovat vastakummut. Sen sijaan hyndien alastuloista ja kumpujen "myötäpuolelta" saa aina pumputtua lisää vauhti. Pumppaaminen tapahtuu päinvastaisella tavalla kuin hyndän nokan imeminen. Kun olet hyndän alastulossa paina fillaria maata kohti. Voimaa saa muutettua tässä kohtaa parhaiten vauhdiksi, jos olet fillarisi kanssa myötäkummun mukaisessa etukenessa.

HYPPÄÄMINEN

Perusajatuksena on liittää mahdollisimman matalalla. Yleensä pöytä- tai tuplahyndät ovat lyhyempiä kuin mitä kisatilanteessa olisi vauhdin puolesta mahdollista hypätä. Hyndän nokka täytyy siksi "imeä". Käytännössä siis joustaa käsillä ja etenkin jaloilla niin että hyndä heittää mahdollisimman vähän ylöspäin. Lisää joustomatkaa saa käyttöön kun tuuppaa bärssin satulan taakse takarenkaan päälle.

Tsygäkoulu...



DROPPAAMINEN

Ilman vauhtia droppaaminen edellyttää että hallitsee hyvin takapyörällä pomppimisen ja tasapainoilun sekä erityisesti takapyörällä eteenpäin pomppimisen. Hae hyvä tasapaino droppauspaikan päällä niin, että eturengas on muutamana kymmenen senttiä reunan paremmalla puolella.

Tapa 1.

Polkaise puoli kierrosta kammilla niin että olet tasapainoisessa keulivassa asennossa kun takapyörä tipahtaa droppauspaikan reunalta alas. Laskeudu takarengasalle ja ota tärähdys vastaan jaloilla. Jouta tarvittaessa jaloilla niin että venytät bärssin satulan taakse.

Tapa 2.

Tapahtuu aivan samalla periaattella kuin tapa 1, mutta keula nostetaan pystyyn nk. Pedal kickillä eli potkaisemalla polkimista fillari pystyy. Tämä tapa toimii paikoissa joissa ei ole mahdollista keulia pudotuksen reunalle normaalisti.

Kissamaisuutta

Kun aloitat droppaamisen ja olet nostamassa eturengasta tyhjän päälle, koukista jalkojasi niin että takapuoli eli bärssi on aivan takarengasalle kiinni. Näin saat laskettua painopistettä ja teet dropista tavallaan puoli metriä matalamman. Heti kun takarengas on ohittanut pudotuksen reunan ja aloitat putoamisen, oikaise jalat lähes suoriksi niin että fillari on melkein pystysuorassa asennossa kun osut maahan. Näin saat käytettyä hyväksi jalkojen maksimaalisen joustomatkan.