# ALUSTAME ÕIGEST ASENDIST

## ÕPPIJALE

- Päkad jalaraudadel, varbad veidi sissepoole.
- Põlved ratta lähedal, puusad taha.
- Keha madalamal, küünarnukid üleval.
- Pilk ette, gaas ja pidurid sujuvalt.

## ÕPETAJALE

- Kontrolli ratast, varustust ja harjutusplatsi.
- Näita ette ja selgita lühidalt.
- Lase proovida. Paranda üks viga korraga.
- Liigu edasi, kui sõitja valdab harjutust.

**Kõigepealt kontroll ratta üle, siis kiirus.**

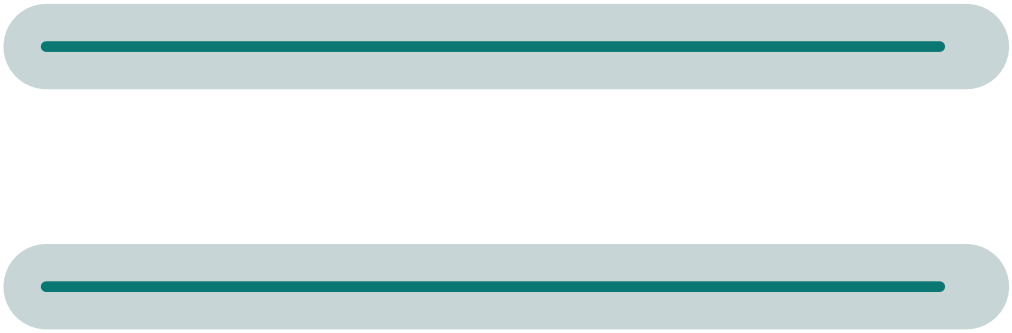
# 01. SIRGE EDASI-TAGASI

Liikuma hakkamine ja peatumine

## ÕPPIJALE

- Alusta rahulikult ja sõida otse.
- Peatu, pööra ümber ja korda.

## ÕPETAJALE



Skeem on põhimõtteline. Alusta suurel ja avaral platsil.

- Pilk ette ja päkad jalaraudadel.
- Sujuv gaas ning kindel peatumine.

# 02. PIDURDAMINE

Peatu täpselt ja kontrollitult

## ÕPPIJALE

- Sõida väikese, ühtlase kiirusega.
- Pidurda märgi juures mõlema piduriga.
- Lühenda pidurdusmaad järk-järgult.

## ÕPETAJALE



Skeem on põhimõtteline. Alusta suurel ja avaral platsil.

- Ratas otse, pilk ette.
- Pidurdusjõud suureneb sujuvalt.

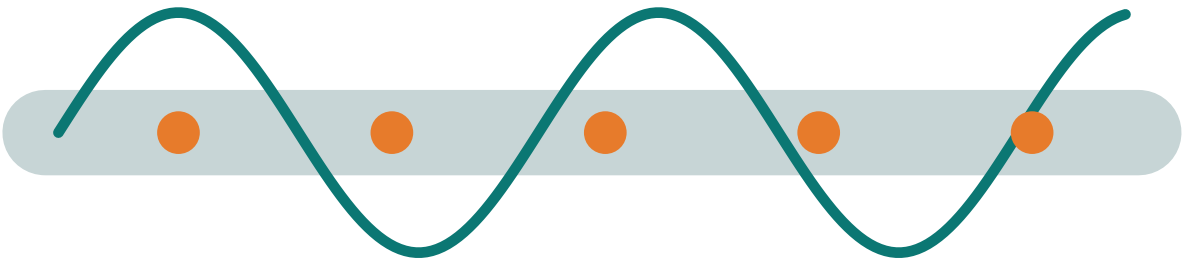
# 03. KOONUSED JA SLAALOM

Harjuta suunamuutusi

## ÕPPIJALE

- Alusta suurte koonusevahedega.
- Sõida koonustest vaheldumisi mööda.

## ÕPETAJALE



Skeem on põhimõtteline. Alusta suurel ja avaral platsil.

- Pilk järgmisesse vahesse.
- Sujuv gaas ja tasakaal.

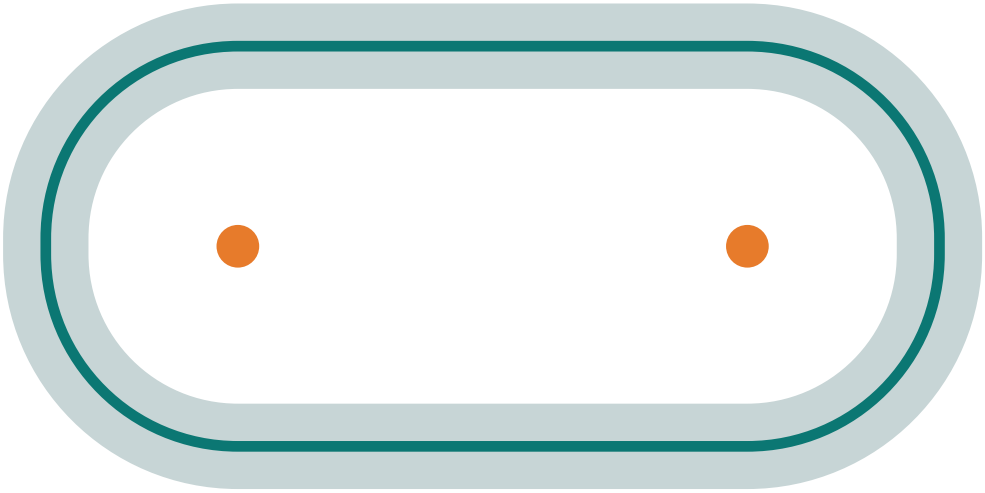
# 04. OVAAL

Ühenda sirge ja kurv

## ÕPPIJALE

- Sõida ovaali mõlemas suunas.
- Pidurda enne kurvi, väljudes kiirenda.

## ÕPETAJALE



Skeem on põhimõtteline. Alusta suurel ja avaral platsil.

- Pilk kurvist välja.
- Õige kehaasend ja sujuv kiirendamine.

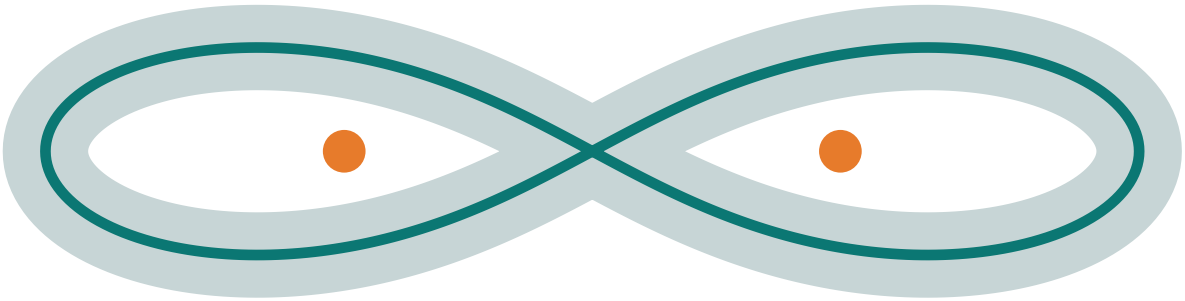
# 05. KAHEKSA PÜSTI

Tasakaal ja gaasitunnetus

## ÕPPIJALE

- Sõida suur kaheksa püsti.
- Hoia mõlemad jalad jalaraudadel.

## ÕPETAJALE



Skeem on põhimõtteline. Alusta suurel ja avaral platsil.

- Pilk järgmisesse kurvi.
- Puusade töö ja täpne gaasikasutus.

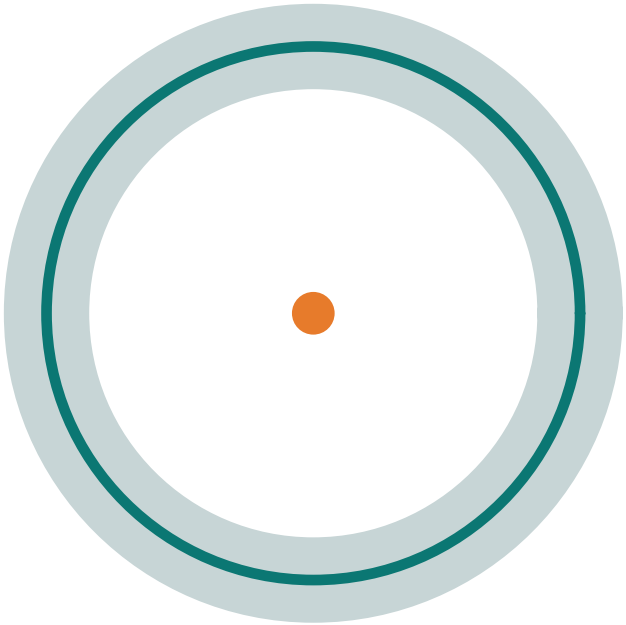
# 06. RING

Ühtlane kurvisõit

## ÕPPIJALE

- Sõida suurel ringil ühtlase kiirusega.
- Harjuta mõlemas suunas.

## ÕPETAJALE



Skeem on põhimõtteline. Alusta suurel ja avaral platsil.

- Ühtlane trajektoor ja gaas.
- Pilk sõidusuunas, kehaasend.