

TASATYÖNTÖ

Vaiheet ja muuttujat

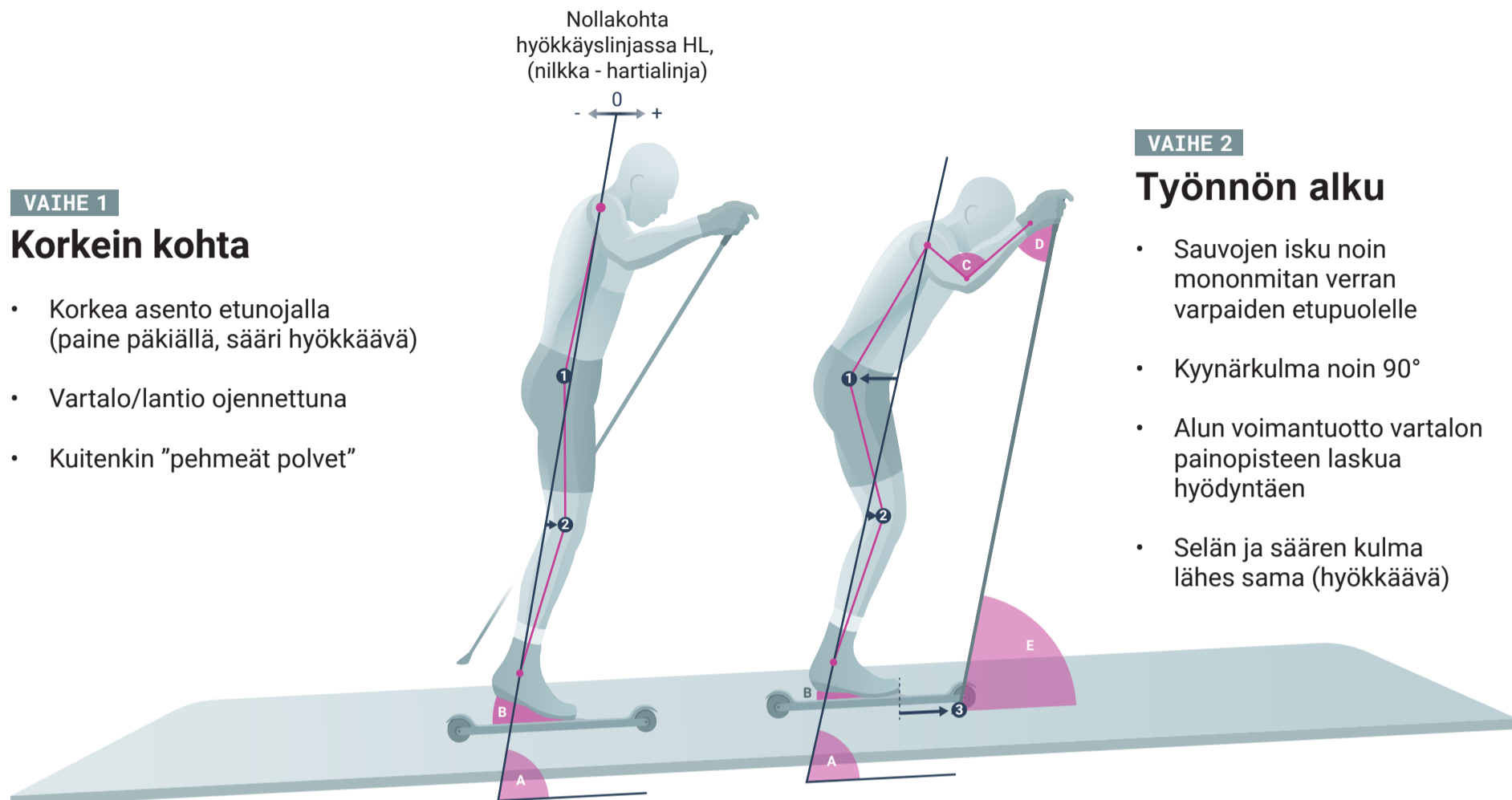
VAIHE 1

Korkein kohta

- Korkea asento etunojalla (paine päkiällä, sääri hyökkäävä)
- Vartalo/lantio ojennettuna
- Kuitenkin "pehmeät polvet"

Nollakohta
hyökkäyslinjassa HL,
(nilkka - hartialinja)

0



A Hyökkäyskulma

B Korkokulma

C Kyynärkulma

E Sauvukulma

D Kyynär-sauvakulma

1 Lantio-HL etäisyys

2 Polvi-HL etäisyys

3 Sauva-varvas etäisyys

VAIHE 2

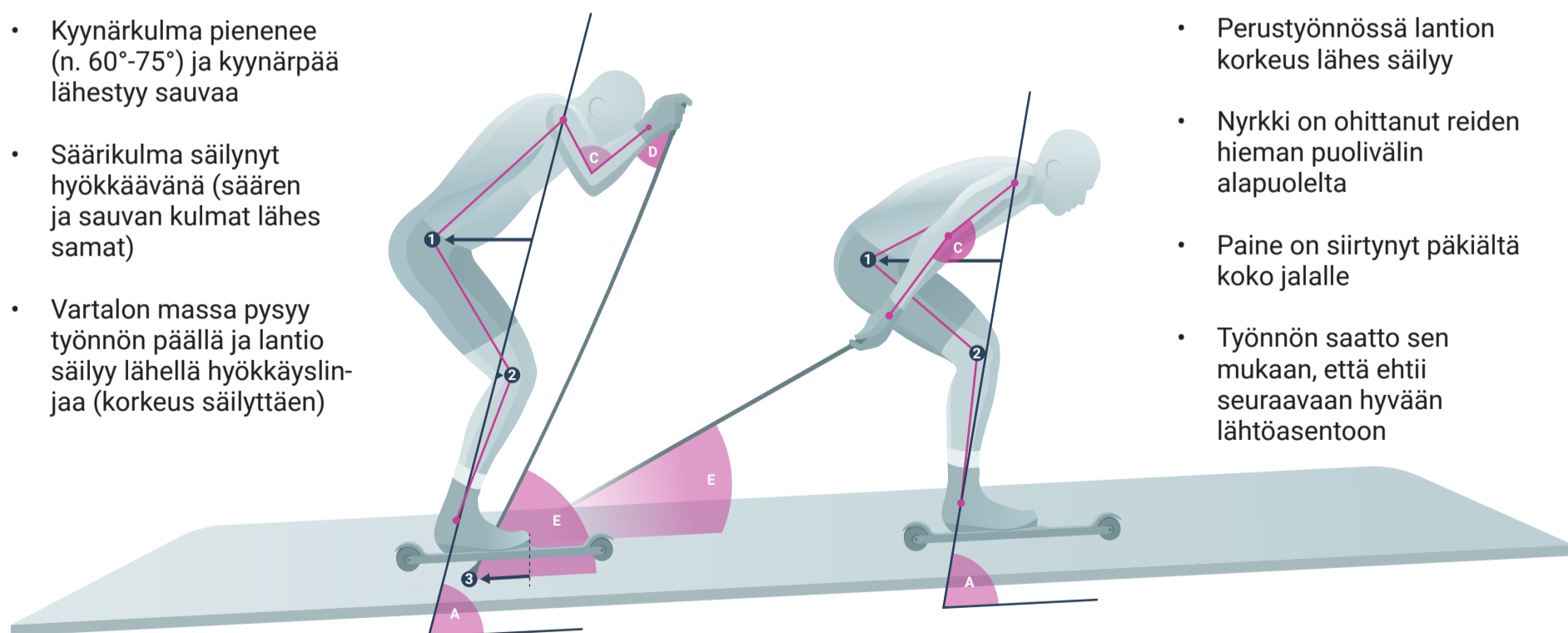
Työnnön alku

- Sauvojen isku noin mononmitan verran varpaiden etupuolelle
- Kyynärkulma noin 90°
- Alun voimantuotto vartalon painopisteen laskua hyödyntäen
- Selän ja säären kulma lähes sama (hyökkäävä)

VAIHE 3

Kyynärminimi

- Kyynärkulma pienenee (n. 60°-75°) ja kyynärpää lähestyy sauvaa
- Säärikulma säilynyt hyökkäävänä (säären ja sauvan kulmat lähes samat)
- Vartalon massa pysyy työnnön päällä ja lantio säilyy lähellä hyökkäyslinjaa (korkeus säilyttäen)



VAIHE 4

Työnnön loppu

- Perustyönnössä lantion korkeus lähes säilyy
- Nyrkki on ohittanut reiden hieman puolivälin alapuolelta
- Paine on siirtynyt päkiältä koko jalalle
- Työnnön saatto sen mukaan, että ehtii seuraavaan hyvään lähtöasentoon

Posterit kuvaavat matkavauhtista tasatyöntöä tasaiseen maastonkohtaan. Tekniikkaa mukautetaan eri maastoissa ja nopeuksissa. Hitaammilla nopeuksilla ja ylämäissä sauvan iskukohta tulee jalkaterän tasolle.