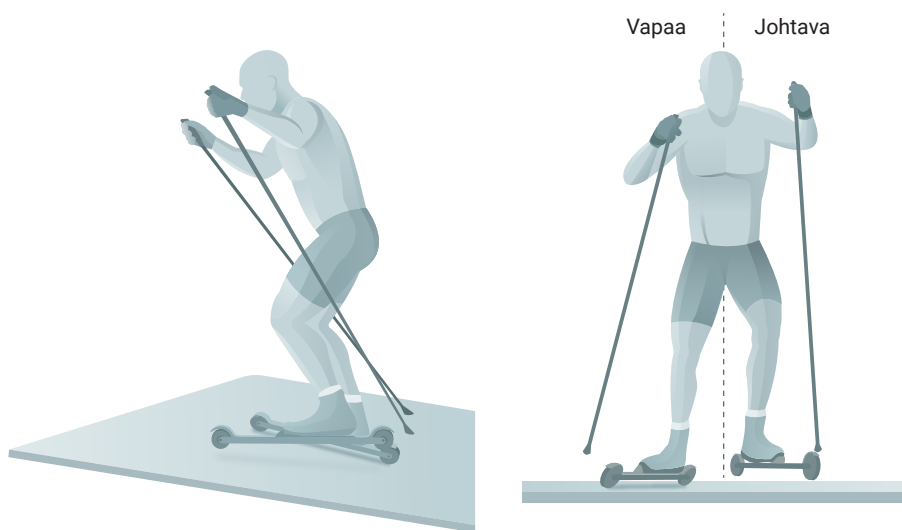


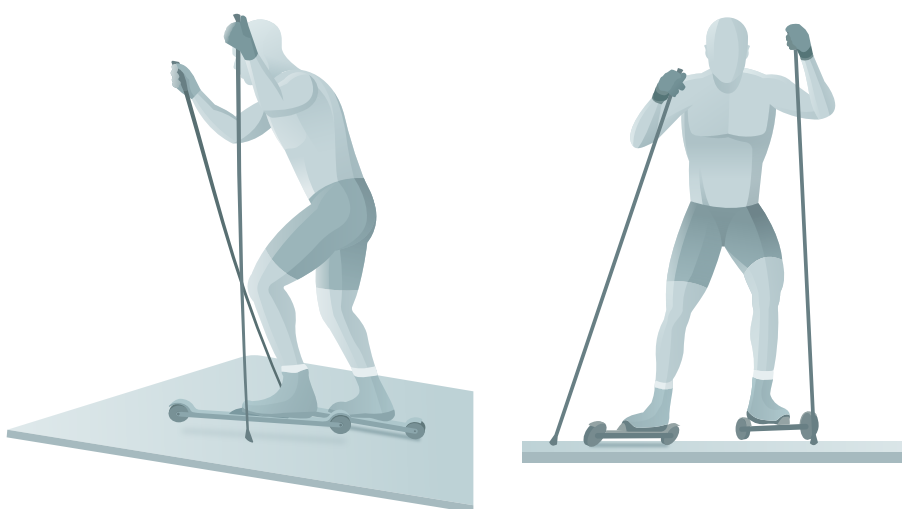
# KUOKKA

## Vaiheet



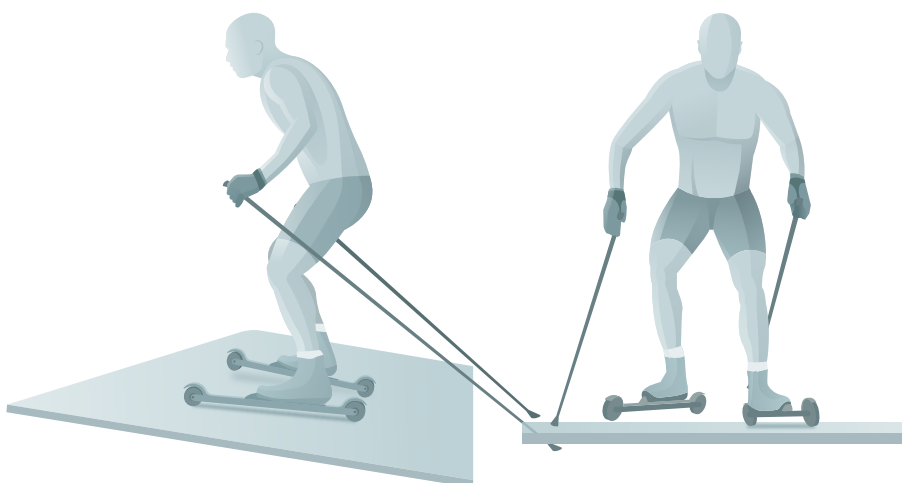
### VAIHE 1 Vapaan jalan ponnistuksen alku

- **Edestä**
  - Hartiat ja lantio osoittavat eteenpäin ja ovat samassa tasossa
- **Sivusta**
  - Asento hyökkäävä, sääri ja selkä samassa linjassa
  - Paine päkiävoittoisesti jalkaterällä
  - Lantion ja selän hallinta
  - selkä ei saa mennä notkolle
- Nyrkit lähellä vartaloa, johtava nyrkki noin hartian korkeudella
- Käsien liike rytmittää hiihtoa ja auttaa jalkatyötä



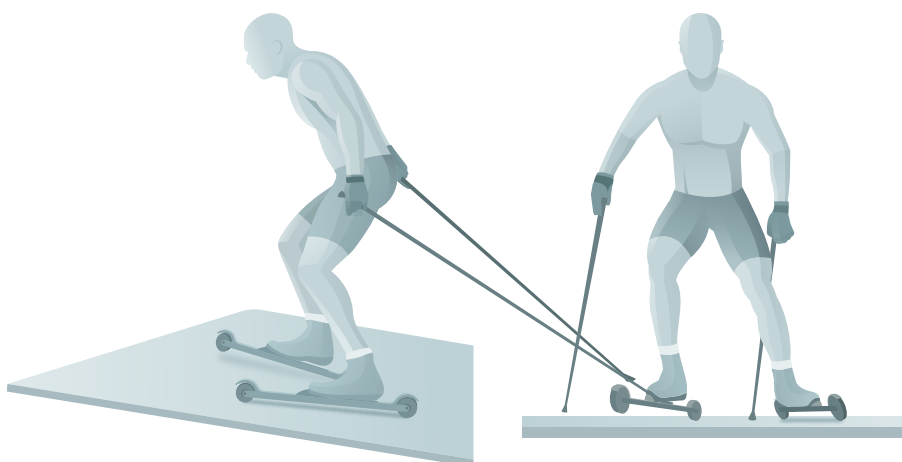
### VAIHE 2 Työnnön alku

- **Edestä**
  - Hartiat ja lantio osoittavat eteenpäin ja ovat samassa tasossa
  - Suksi suoraan sisäkantille polvi- ja hartialinjan ulkopuolelle
- **Sivusta**
  - Nyrkit hartialinjan etupuolella ja johtava sauva lumeen varpaiden kohdalle
  - Asento hyökkäävä, sääri ja selkä samassa linjassa
  - Johtavan puolen kyynärpää kohti sauvaa heti kontaktista alkavan voimakkaan työnnön saamiseksi
- Sauva ja suksi tulevat lumeen "lähes" yhtenäkkäisesti (suksi hieman jäljessä)



### VAIHE 3 Johtavan jalan ponnistuksen alku

- **Edestä**
  - Rintamasuunta säilyy eteenpäin, kun ylävartalon kierto on pientä
  - Sauvatyö mahdollisimman suoraviivaisesti taakse
- **Sivulta**
  - Asento hyökkäävä, sääri ja selkä samassa linjassa
  - Ylävartalon ylös-alas liike on vain pientä
- Jalkatyöskentely molemmilla puolilla yhtä voimakasta
- Liikkeessä säilyy elastisuus, kun paine pysyy päkiällä



### VAIHE 4 Työnnön loppu

- **Edestä**
  - Hartiat ja lantio osoittavat eteenpäin ja ovat samassa tasossa
  - Vapaan puolen suksi sisäkantille hartia- ja polvilinjan ulkopuolelle
- **Sivulta**
  - Ylävartalo koko syklin ajan hyökkäävä, sääri ja selkä samassa linjassa
  - Työntö loppuu reisilinjaan
- Nopea painonsiirto pitää liikkeen sulavana

Näe kuvat osana liikettä. Vaiheet ovat tarkastelupisteitä, jotka auttavat arvioimaan tekniikkaa. Pysäytä video vaiheiden kohdalle ja vertaile mitä vaiheiden välillä on tapahtunut.