

VUOROHIIHTO

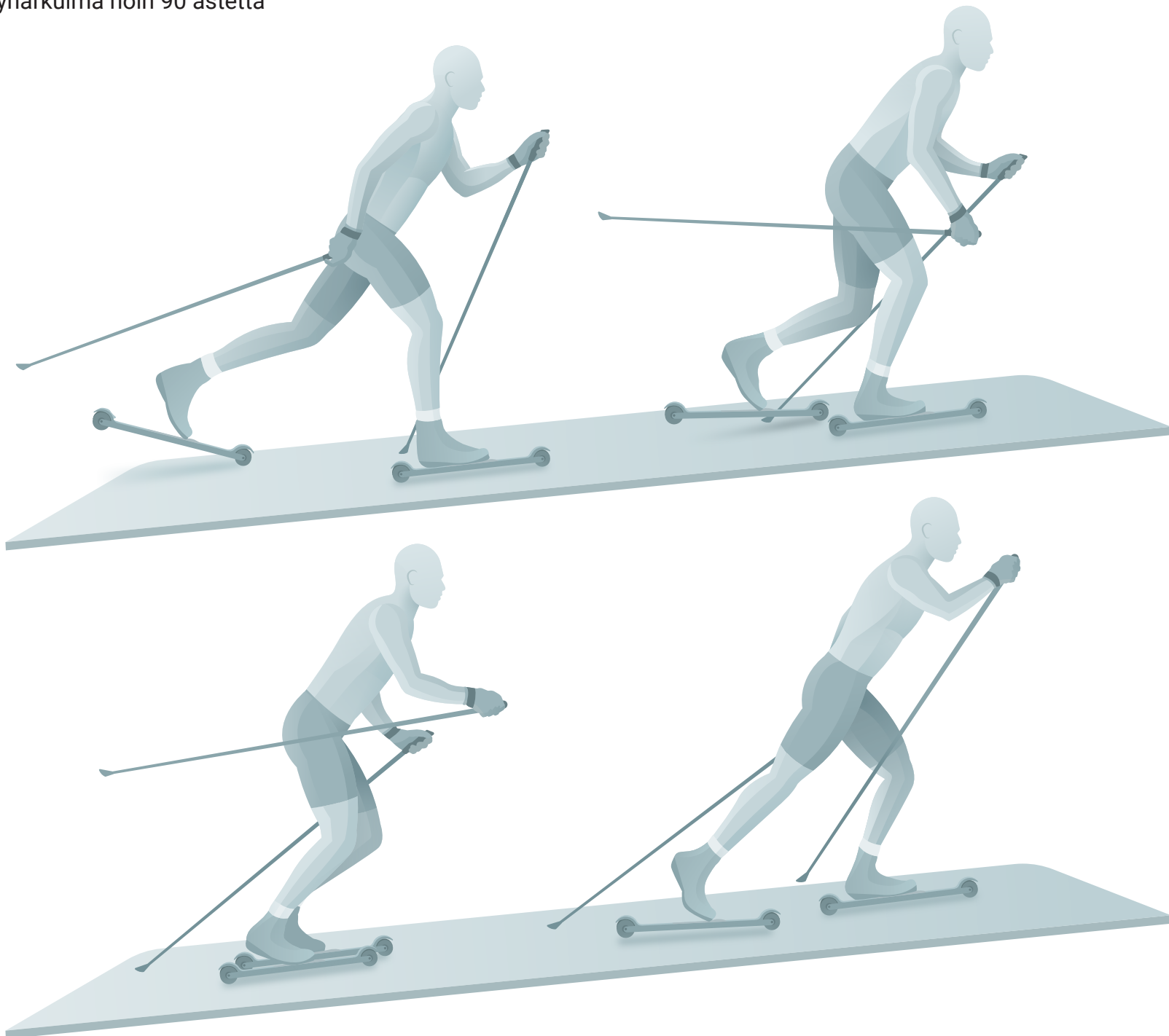
Vaiheet

VAIHE 1 Korkea liukuasento

- Terävä ponnistus nostanut lantion ylös ja eteen
- Vartalon asento hyökkäävä
- Voimakas mutta rento käsien käyttö
- Sauvan **iskuhetkellä** hieman ennen kuvan ajankohtaa:
 - Sompia jalkaterän kohdalle lumeen
 - Kyynärkulma noin 90 astetta

VAIHE 2 Esikevennys

- Vartalon painopistettä tiputtamalla ja säärikulmaa pienentämällä saadaan suksien hyvä pito
- Vapaa käsi ja jalka tehostavat esikevennystä toimimalla aktiivisina heilureina
- Keskivartalon ja käden käyttö säilyttävät sauvassa hyvän paineen
- Hyvä esikevennys tekee liikkeestä elastista ja rentoa



VAIHE 3 Ponnistuksen alku

- Asento hyökkäävä, sääri ja selkä samassa linjassa
 - Lantio ja jalkaterä samassa linjassa
 - Kehon massa ponnistavalla suksella
- Vapaa jalka tuodaan ponnistavan jalan ohi ennen painonsiirtoa
- Ohjeen mukainen asento ja onnistunut esikevennys suoraan latua vasten varmistavat pidon ja voiman koko ponnistukseen

VAIHE 4 Ponnistuksen loppu

- Terävä ponnistus on siirtänyt painon liukuvalle sukselle ja aloittaa liikkeen kohti korkeaa liukuasentoa
- Ylävartalo säilyttää hyökkäävän asentonsa
 - Selkä ei saa mennä notkolle
- Ponnistava jalka ojentuu ja jatkaa liikettä vapaasti
- Liikelaajuudet muuttuvat vauhdin ja nousun jyrkkyyden mukaan

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