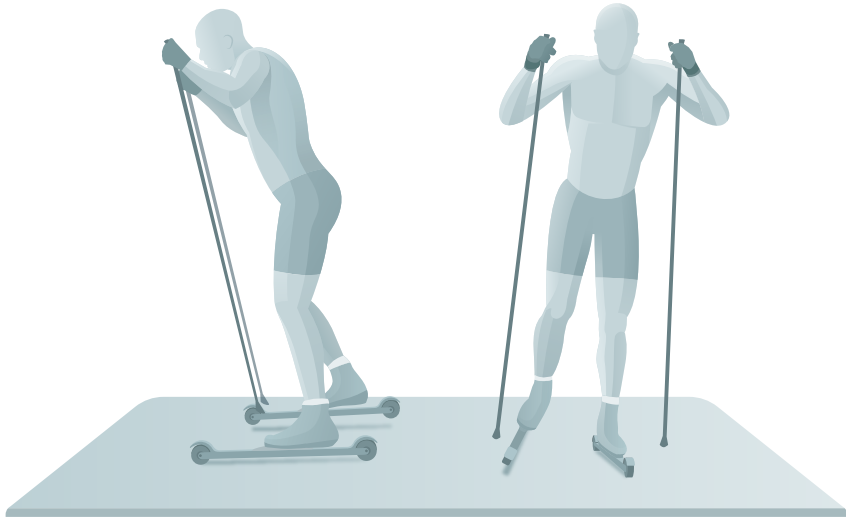


WASSU

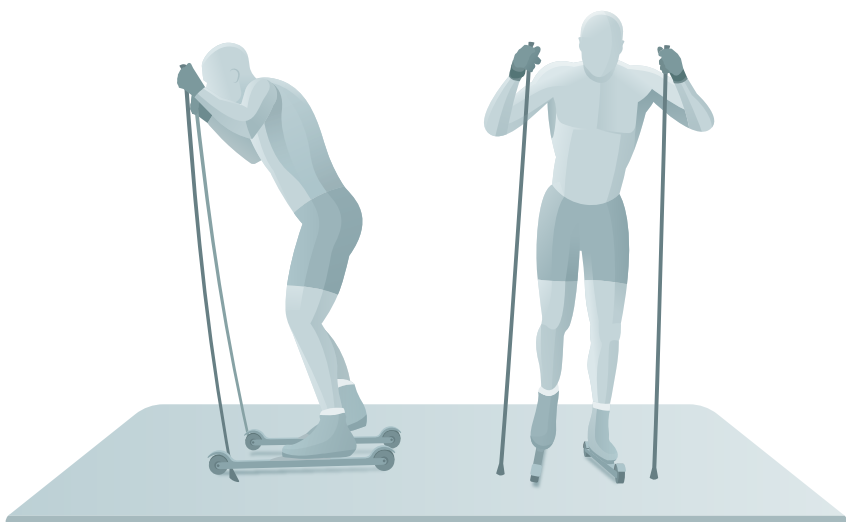
Vaiheet



VAIHE 1

Korkein kohta

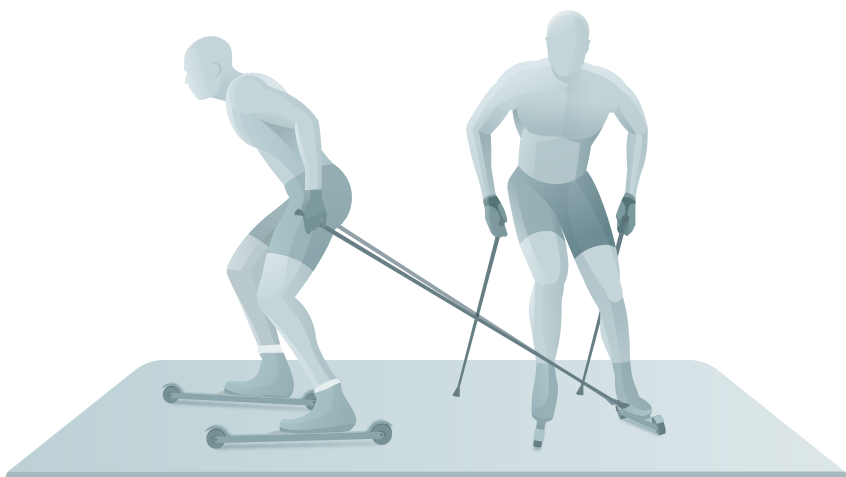
- Edestä
 - Hartialinja/lantiolinja tasapainossa, nenä-lantio-polvi-nilkka samassa linjassa
- Sivusta
 - Asento hyökkäävä, sääri ja selkä samassa linjassa
- Nyrkit lähellä vartaloa hieman hartialinjan yläpuolella



VAIHE 2

Työnnön alku

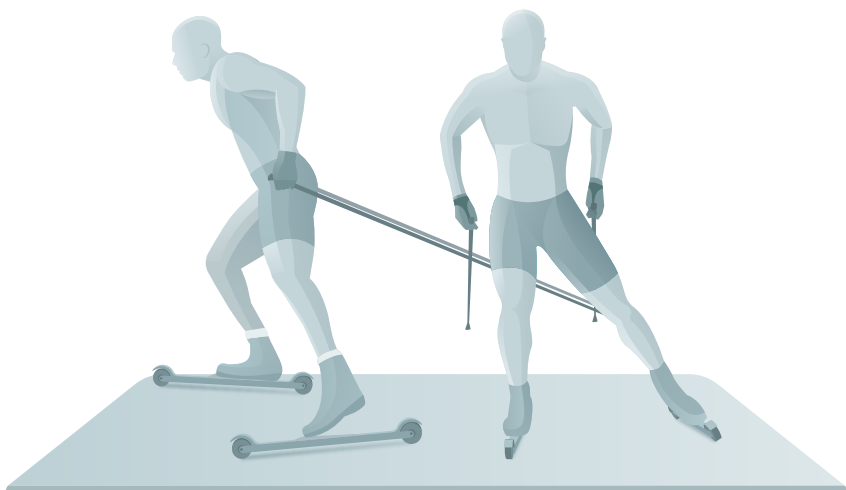
- Edestä
 - Linjaukset säilyneet: hartialinja/lantiolinja tasapainossa, nenä-lantio-polvi-nilkka samassa linjassa
- Sivusta
 - Hyökkäävyys on lisääntynyt säärikulman avulla, sääri ja selkä samassa linjassa
- Vartalon tiputuksen myötä sauvatyönnön ja ponnistuksen alku
- Kädet edelleen lähellä vartaloa, sauvan iskukohta vajaan monon mitan siteen etupuolella



VAIHE 3

Työnnön loppu

- Suoraviivainen sauvatyöntö loppuu juuri ennen seuraavaa painonsiirtoa vastakkaiselle sukselle
- Nyrkki ei etene lonkkaa pidemmälle, jotta ehditään takaisin hyvään lähtöasentoon
- Säären ja selän kulma hyökkävimmässä asennossa ja edelleen samassa linjassa



VAIHE 4

Ponnistuksen loppu

- Ponnistus loppuun saakka
 - lantion ja polven ojentuminen
 - lantion linjaus säilyy eteenpäin
- Ponnistuksen suuntauksessa jalka takaviistoon, jolloin painetta pystytään antamaan optimaalisesti eteenpäin suuntautuvaksi vauhdiksi päkiäviimeistelyllä
- Hartiajohtoisesti nyrkkien palautus lyhintä reittiä vaiheeseen 1

Posteri kuvaa matkavauhtista wassua loivaan maastonkohtaan. Tekniikkaa mukautetaan eri maastoissa ja nopeuksissa. Kovemmissa nopeuksissa edetään kapeammilla suksikulmilla. Hitaammilla nopeuksilla ja ylämäissä sauvan iskukohta tulee jalkaterän tasolle.