

# LUISTELUASENTO

## ▶ POLVIKULMA

- Reiden ja säären kulma 90 astetta

## ▶ YLÄVARTALON ASENTO

- Kevyt etunoja
- Samassa linjassa potkaisevan jalan säären kanssa



# PURISTUS + POTKU

## ▶ PAINONSIIRTO

- Potkaisevan jalan päälle (liuku)

## ▶ TUKIPISTE/PAINOPISTE

- Potkaiseva jalka vartalon alla (varpaat suoraan eteenpäin)

- varpaat, polvi, ylävartalo suora linja

## ▶ PURISTUKSEN SUUNTA

- Suoraan sivulle

## ▶ POTKUN SUUNTA

- Takaviistoon



# PALAUTUS

- ▶ LÄHELLÄ JÄÄTÄ
- ▶ VARTALON KESKILINJAN ALLE
- ▶ ULKOTERÄLLÄ ENSIKONTAKTI JÄÄHÄN
- ▶ VARVAS, POLVI, YLÄVARTALO LINJA



# LIIKKEELLELÄHTÖ (STOP AND GO)

- ▶ RYTHMI
- ▶ 4-5 TERÄVÄÄ POTKUA (JUOKSU)
- ▶ LIUKU+PURISTUS



# KAPEA VAUHTI KÄÄNNÖS

- ▶ PAINOPISTE ALAS
- ▶ SISÄJALKA POIKITTAIN
- ▶ YLÄVARTALO KÄÄNTYY
- ▶ PURISTUS ETEENPÄIN

