

8.10.2010

Telemarkin peruskäännös

- ✓ Luonteva perusasento: selkä pyöreänä, sopivan mittainen asento; noin jalan mitta tai hieman alle
- ✓ oikeat kulmat jaloissa, painopiste laskijan alla asennon keskellä, kantapää irti suksesta
- ✓ hieman avoin asento
- ✓ käännöksen muoto ja säde oikea suhteessa maastoon.
- ✓ rauhallinen vauhti
- ✓ käännöksen sisäinen rytmi: kohottautuminen uuden käännöksen suuntaan, sauvamerkki
- ✓ kohottautumisen aikana, painonsiirto, jalan työntyminen eteen dynaamisesti. Vartalon kulmat (lantio ja hartiat) rinteän kaltevuuden mukaiset.
- ✓ jatkuva liike.
- ✓ luisuva käännös.

Pitkäsäteinen leikkaava käännös

- ✓ Luonteva perusasento: selkä pyöreänä, sopivan mittainen asento; noin jalan mitta
- ✓ Oikeat kulmat jaloissa, kantapää irti suksesta, urheilullisen hyökkäävä asento
- ✓ Hieman avoin asento
- ✓ Käännöksen muoto ja säde oikea suhteessa maastoon
- ✓ Jatkuva liike
- ✓ Leikkaava käännös
- ✓ Aktiivinen kuormittaminen
- ✓ Hartiat alarinteeseen päin

Lyhytsäteinen leikkaava käännös

- ✓ Luonteva perusasento: selkä pyöreänä, sopivan mittainen asento; noin jalan mitta
- ✓ Oikeat kulmat jaloissa, kantapää irti suksesta, urheilullisen hyökkäävä asento
- ✓ Hieman avoin asento
- ✓ Liike suksen kärjen suuntaan.
- ✓ Käännöksen muoto ja säde oikea suhteessa maastoon
- ✓ Vauhdin hallinta, tehokas ohjaus
- ✓ Käännöksen sisäinen rytmi; sauvamerkki + painonsiirto
- ✓ Jatkuva liike

Rytmilasku lyhyt-pitkä-lyhyt tai pitkä-lyhyt-pitkä

- ✓ Maaston tarkoituksen mukainen hyväksikäyttö
- ✓ Rytmivaihdos selkeä
- ✓ Luonteva urheilullinen perusasento
- ✓ Käännöksen muoto ja säde tilanteeseen sopiva
- ✓ Jatkuva liike

Kolme käännöstä ja piruetti

- ✓ Luonteva laskuasento
- ✓ Rytmikkäät käännökset, suksien tehokas käyttö, sauvamerkki
- ✓ Piruetit pyörähtävät sujuvasti molempiin suuntiin, vauhti pysyy yllä ja lasku on sujuvaa

Yhden suksen rata

- ✓ Radan läpi pääseminen
- ✓ Luonteva perusasento, hyvä suksella seisominen
- ✓ Rytmikäs, luonteva ja sujuva suoritus