

Suoritustekniikka

SAUVAKÄVELYSYKLIN ALKUASENTO (1)

Sauvakävelijän oikea käsivarsi on edessä hieman koukussa ja sauva kulmassa.

Vasen nyrkki on ohi lantiolinjan ja käsivarsi ojentuneen sauvatyöntöön taakse.

Oikea jalka on nilkasta ojentuneen ponnistukseen takana ja vasen jalka on edessä kantapääjohtoisena aloittamassa uutta askelta.



SAUVATYÖNTÖVAIHE (2)

Oikean käden sauvatyö eli sen vetovaihe sekä vasemman jalan ponnistus käynnistyvät miltei yhtäaikaisesti.

Käsien nyrkit ohittavat toisensa hieman vartalon etupuolella ja oikean käden sauvatyöntö alkaa, kun se on ohittamassa lantiolinjaa. Tällöin vasen käsivarsi on siirtynyt alakautta eteen sauvan kahva ja nyrkki edellä.

Oikea jalka on siirtynyt vasemman jalan viereen polvesta hieman koukussa. Paino on vasemman jalan ja oikean sauvan päällä.



SAUVATYÖNTÖVAIHE (3)

Sauvatyöntö saatetaan loppuun saakka eli oikean käsivarren täydelliseen ojennukseen. Jotta ojennus olisi lopussa täydellinen, aletaan kämmentä aukaista hieman ja pyritään päättämään työntö sauvan remmiä vasten.

Samaan aikaan vasen nyrkki ja sauvan kahva kohoavat hieman eteen ylös käsivarren koukistuessa.

Tällöin vasen jalka on nilkasta ojentuneena ponnistukseen takana ja oikea jalka on edessä kantapääjohtoisena aloittamassa uutta askelta.



SAUVATYÖNNÖN LOPPUVAIHE (4)

Oikean käden sauvatyöntö on päättynyt kämmen aukaistuna ja käsivarsi on ojentunut miltei täydellisesti. Vasemman käden sauvatyöntö on alkamassa.

Ponnistus on alkanut vasemmalla jalalla ja paino on siirtymässä oikean jalan päälle. Vartalo on selvästi kallistuneen eteen.

