

Lajitekniikka: juoksu

Juoksuaskel rullaa jalkapohjan kautta varvastyöntöön. Pyri siihen, että jalkaterät osoittavat mahdollisemman suoraan eteenpäin. Vartalon tulisi olla pystyasennossa tai hiukan etunojassa. Tarkista ettei lantio pääse putoamaan istuvaan asentoon. Pidä lantio paikallaan eli älä anna sen keinua tai kallistua. Säilytä lantiossa kuitenkin luonnollinen rentous.

Kädet rytmittävät juoksua. Käsivarret ovat noin 90 asteen kulmassa ja kulkevat suoraviivaisesti edestakaisin vartalon sivuilla ja lähellä kylkiä. Mitä lujempaa juostaan, sitä suurempi on käsien liikelaajuus. Myös polvet nousevat hidasta juoksua korkeammalle sekä askelpituus kasvaa.

Kaularanka on selkärangan jatkeena kannatellen päätä hyvässä ryhdissä. Älä kuitenkaan jännitä liikaa kasvojen ja kaulan lihaksia.



LÄHTEET:

Aalto R. 2005. Kuntoilijan lajitekniikkakoulu. Saarijärven Offset Oy.

MALLEINA:

Anne Haila ja Mikko Porma