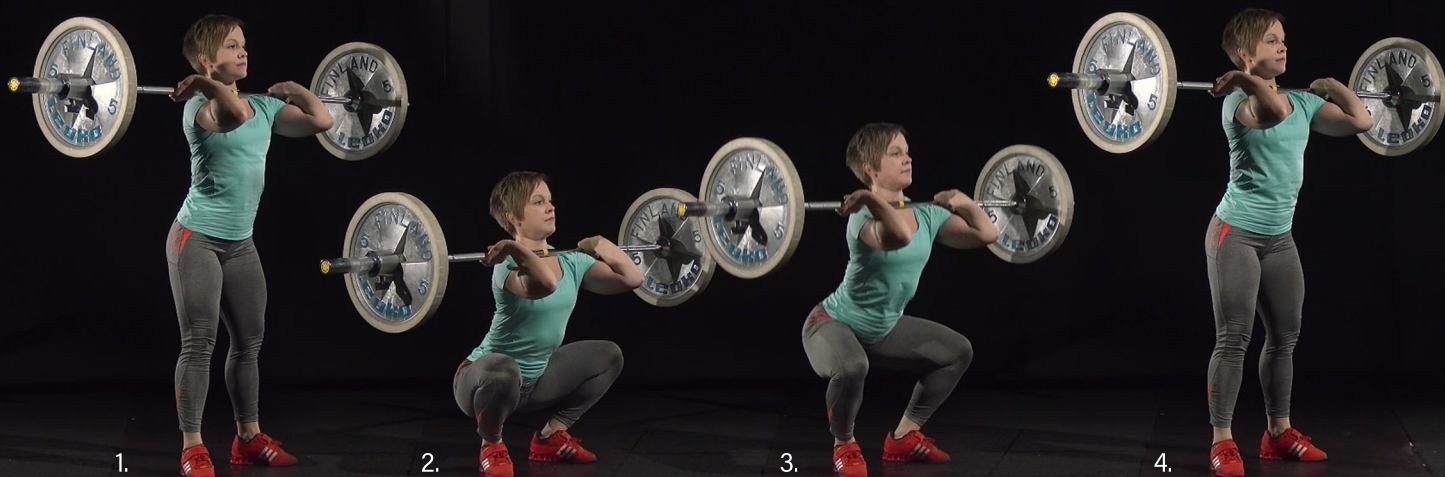


ETUKYYKKY



1. LÄHTÖASENTO

- jalat lantion leveydellä
- selän neutraali asento havaittavissa
- kyynärpäät ylhäällä, ylävartalon asento ryhdikäs
- syväkykyssä jalat hiukan auki kierrossa

2. ALA-ASENTO

- selän neutraali asento säilyy
- kyynärpäät säilyvät ylhäällä, ylävartalon asento ryhdikäs
- jalat auki kierrossa ja polvet varpaiden kanssa samassa linjassa
- sivulta katsoen tangon linja jalkaterän kanssa samassa linjassa

3. LIIKERADAN PUOLIVÄLI

- tarvitaan todella hyvää keskivartalon hallintaa sekä huomiontia alaraajojen oikeaan linjaukseen (suoliluun kärki - polvi - 2. varvas)
- sivulta katsoen tangon linja jalkaterän kanssa samassa linjassa
- kyynärpäät säilyvät ylhäällä koko liikkeen ajan

4. LOPPUASENTO

- kyynärpäät ylhäällä, ylävartalon asento ryhdikäs
- selän neutraaliasento havaittavissa