

# TASAJALKATYÖNTÖ



## 1. RINNALLEVEDON LÄHTÖASENTO

- selässä neutraali asento
- katse yläviistoon lukitsemaan rintarankaa
- jalkaterät hartioiden leveydellä ja polvet varpaiden kanssa samassa linjassa
- sivulta katsoen hartiat tangon kanssa samassa linjassa

## 2. RINNALLEVEDON ALKUVETO

- alkuveto tehdään jaloilla ja suoraan ylöspäin
- selän kulma lattiaan nähden ei muutu alkuveton aikana – polvet siirtyvät taaksepäin tangon edestä
- sivulta katsoen hartiat tangon kanssa samassa linjassa

## 3. RINNALLEVEDON LOPPUVETO

- alkaa tangon ohitettua polvet
- selkä ja lantio alkavat ojentua
- tanko kiinni nostajan reidessä
- sivulta katsoen hartiat tangon päällä
- koko jalkapohja lattiassa

## 4. RINNALLEVEDON LOPPUPONNISTUS

- jalat ja selkä ojentuvat voimakkaasti ja nostaja nousee päkiöille asti
- loppuponnistuksen lopussa vedetään hartiat voimakkaasti ylöspäin
- sivulta katsoen vartalo on suorassa ja tanko liikkuu suoraan ylöspäin
- tässä vaiheessa tangon kiihtyvyys tulisi olla suurimmillaan

## 5. RINNALLEVEDON ALLE MENO

- tueton vaihe jolloin suoritetaan nopea tangon alle meno
- hartiat ja olkapäät vetävät voimakkaasti tankoa ylöspäin ja nostaja pyrkii menemään nopeasti tangon alle

## 6. RINNALLEVEDON VASTAANOTTO

- hallittu kyykkyasento (syväkyykky tai puolikyykky), jossa polvet ja varpaat samassa linjassa
- kyynärpäät ylhäällä ja tanko lepää harteilla
- ryhdikäs ylävartalon asento ja katse eteenpäin
- sivulta katsoen tangon päästä suora linja jalkaterän keskiosaan



### 7-8. YLÖSTYÖNNÖN LÄHTÖASENTO JA VAUHDINOTTO

- ylävartalon asento ryhdikäs ja kyynärpäät eteenpäin
- painopiste koko jalkaterällä
- sivulta katsoen tangon pää jalkaterän kanssa samassa linjassa
- vauhdinotossa samanaikaisesti polvet työntyvät eteen ja lantion taaksepäin

### 9. YLÖSTYÖNNÖN LOPPUPONNISTUS

- jalat ja vartalo ojentuvat
- jaloilla ponnistetaan tanko silmien korkeudelle
- kädet rentona

### 10.-11. YLÖSTYÖNNÖN VASTAANOTTO JA LOPPUASENTO

- jalat auki kierrossa kyykyssä (puolikykyssä tai syvässä kyykyssä)
- jalka-asento leveämpi kuin lähtöasennossa
- katse eteenpäin, hartiat alhaalla, kyynärpäät lukossa ja ranteet koukussa
- loppuasennossa jalat ja lantio suorana