

# TAKAKYYKKY



## 1. LÄHTÖASENTO

- jalat lantion leveydellä
- ranteet ja kyynärpäät samassa linjassa
- selän neutraali asento havaittavissa
- ylävartalon asento ryhdikäs
- syväkyykyssä jalat hiukan auki kierrossa

## 2. ALA-ASENTO

- selän neutraali asento säilyy
- 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 huomiointia alaraajojen oikeaan linjaukseen (suoliluun kärki - polvi - 2. varvas)
- sivulta katsoen tangon linja jalkaterän kanssa samassa linjassa

## 4. LOPPUASENTO

- ylävartalon asento ryhdikäs
- selän neutraaliasento havaittavissa