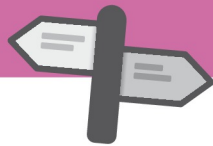




# Juoksu

## Juoksu



### Skillipedia

- Pään asento on vakaa, ryhti hyvä ja katse suunnattu eteenpäin.
- Asento kallistuu hiukan eteenpäin, kädet ja jalat toimivat vastavuoroisesti.
- Askel on rullaava. Molemmat jalat ovat hetkellisesti ilmassa, ja paino siirtyy päkiöille vauhdin kasvaessa.

#### Takaperin juoksu

- Varmista, että juoksualue on mahdollisimman tasainen ja esteetön.
- Aloita hitaalla temmolla, ja lisää vauhtia.
- Takaperin juoksu tapahtuu päkiöillä (kantapäät eivät kosketa lattiaa).
- Rytmitä takaperin juoksua tehokkaasti käsillä, vuorotahtia.
- Pidä katse suunnattuna suoraan eteenpäin.



### Tsekkiritrio

- Suoritus on sujuvaa ja tasapainoista, ja liike suuntautuu eteenpäin.
- Oppilas ajoittaa liikkeet oikein.
- Käsien ja jalkojen vastavuoroinen liike ja selvä lentovaihe ovat nähtävissä.