



# Esteen väistö

## Miten väistät eteen tulevia esteitä?

### Skillipedia



- Katse on ylhäällä.
- Asento on matala ja polvet joustavat.
- Askel ja suunnan muutos.

### Tsekkitrio



- Väistö onnistuu molempiin suuntiin.
- Suunnan muutokset ovat sujuvia.
- Asento on oikea ja polvet joustavat.

### Modaa skilli



- Lisäämällä useita esteitä peräkkäin voi harjoitella pujottelua.
- Säännönmukaiset välit esteissä ovat helpompia, vaihtelevat etäisyydet tuovat haastetta.