

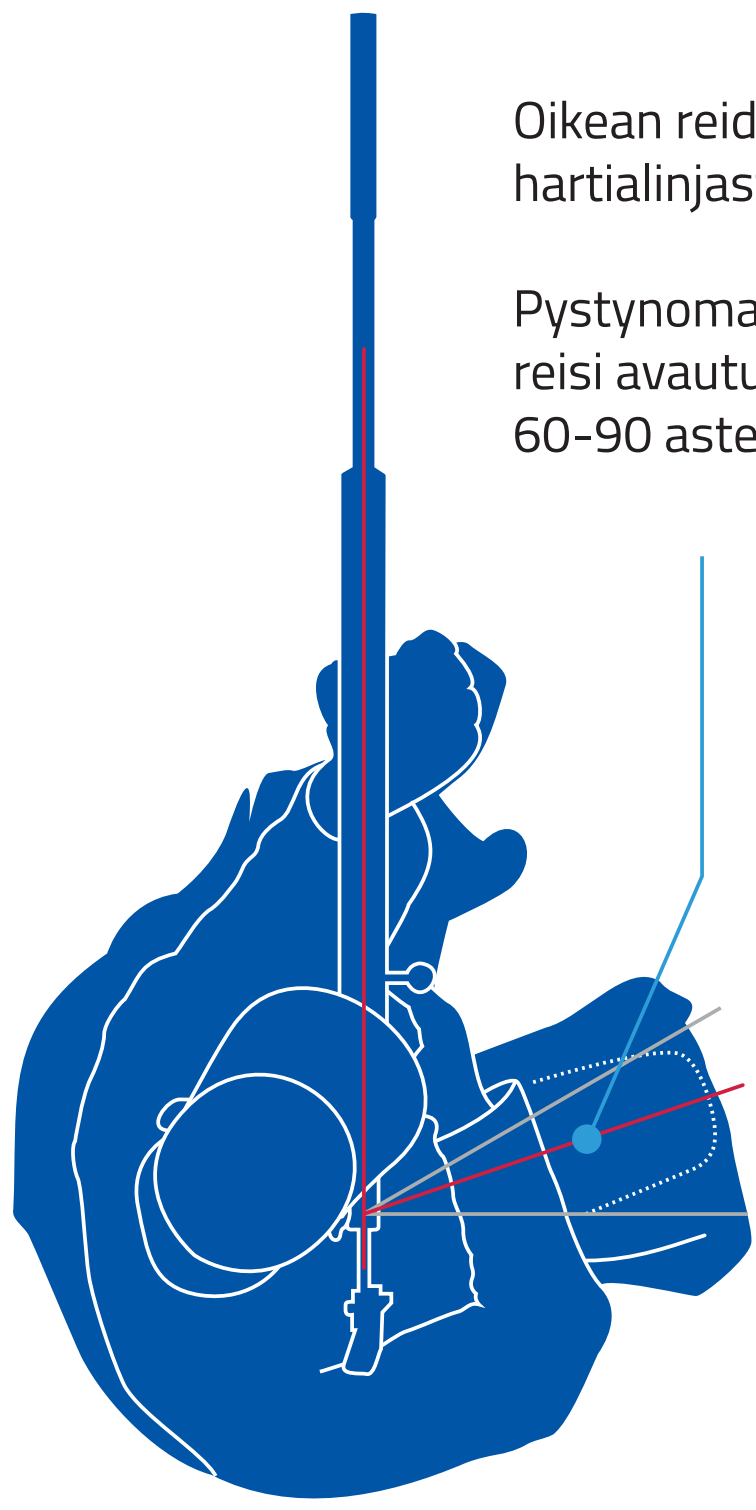
POLVIASENTO

ASENTO ON PYSTYNOMAINEN

HARTIALINJA KÄÄNTYNYT PIIPPULINJAN SUUNTAAN

Oikean reiden kulma riippuu hartialinjasta

Pystynomaisessa asennossa reisi avautuu oikealle noin 60-90 asteen kulmaan



Ylävartalo on pystyssä ja suuri osa asennon painosta niilkkatyynyn päällä, keskilinjan vasemmalla puolella

Niilkkatyyny on tyhjempi pystynomaisessa asennossa, koska asento on enemmän pystyssä



Kyynärpää on polvilumpion takana (reiden päällä)

KAKSI TAPAA

HIHNA

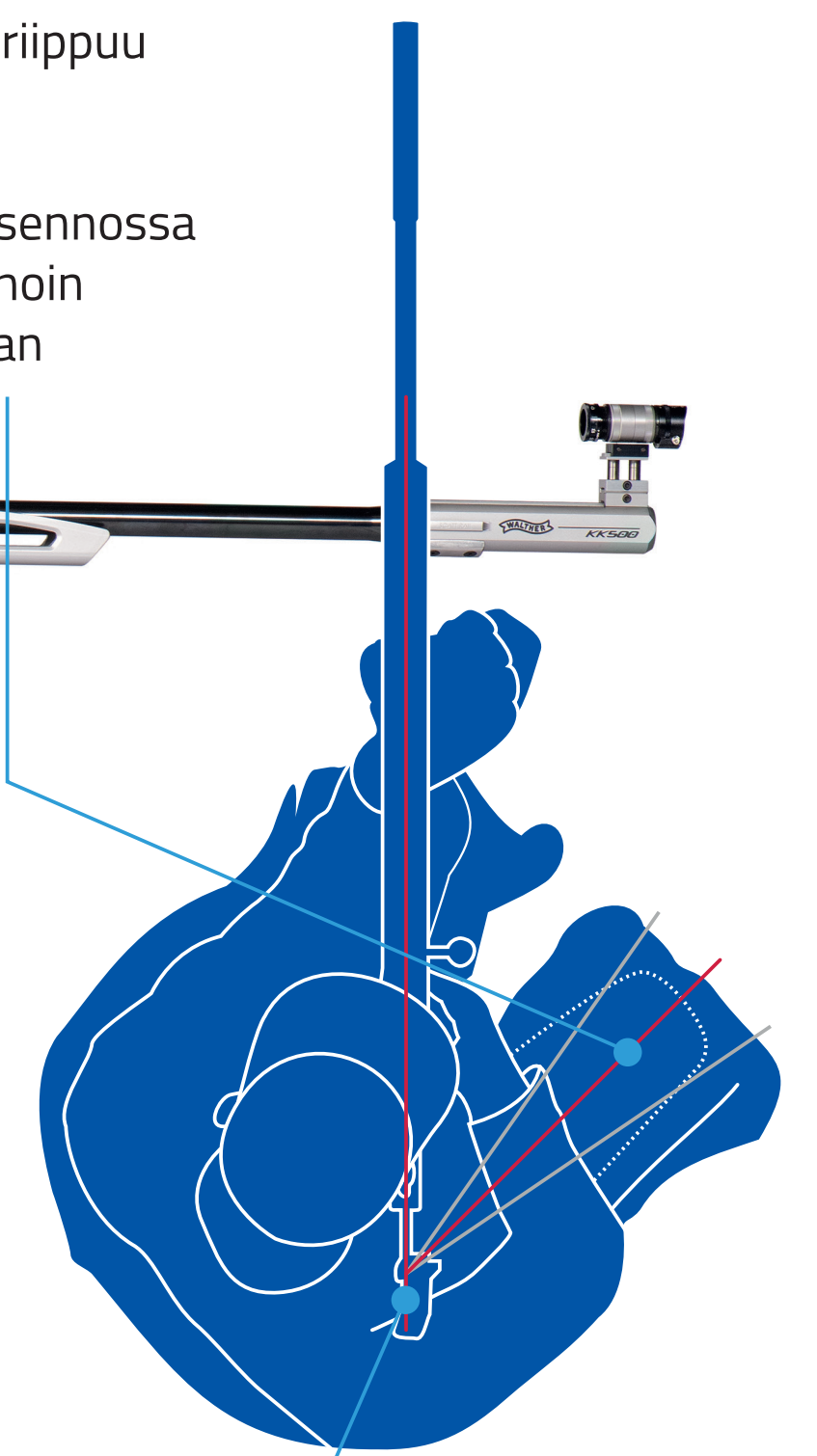
Hihnan asetukset voivat olla lähellä makuun asetuksia

ASENTO ON MAKUUNOMAINEN

HARTIALINJA KÄÄNTYNYT PIIPPULINJASTA POISPÄIN

Oikean reiden kulma riippuu hartialinjasta

Makuunomaisessa asennossa reisi on taululle päin noin 35-55 asteen kulmaan



Usein perää on siirrettävä hieman sivulle, jotta hartioiden kääntyessä ase sijainti saadaan keskeemmälle vartaloa

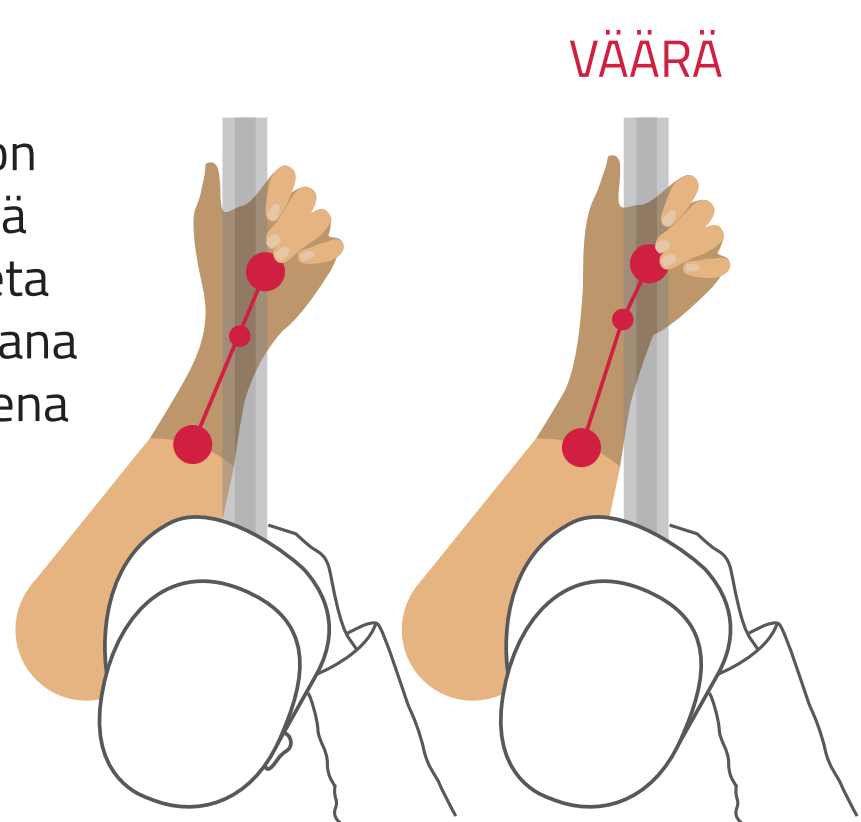
Ylävartalo nojaa hieman eteenpäin ja paino jakautuu niilkkatyynyn ja etujalan päälle



Niilkkatyyny on täydempi makuunomaisessa asennossa, koska silloin asento nojaa hieman eteenpäin

YHTEISET YDINKOHDAT

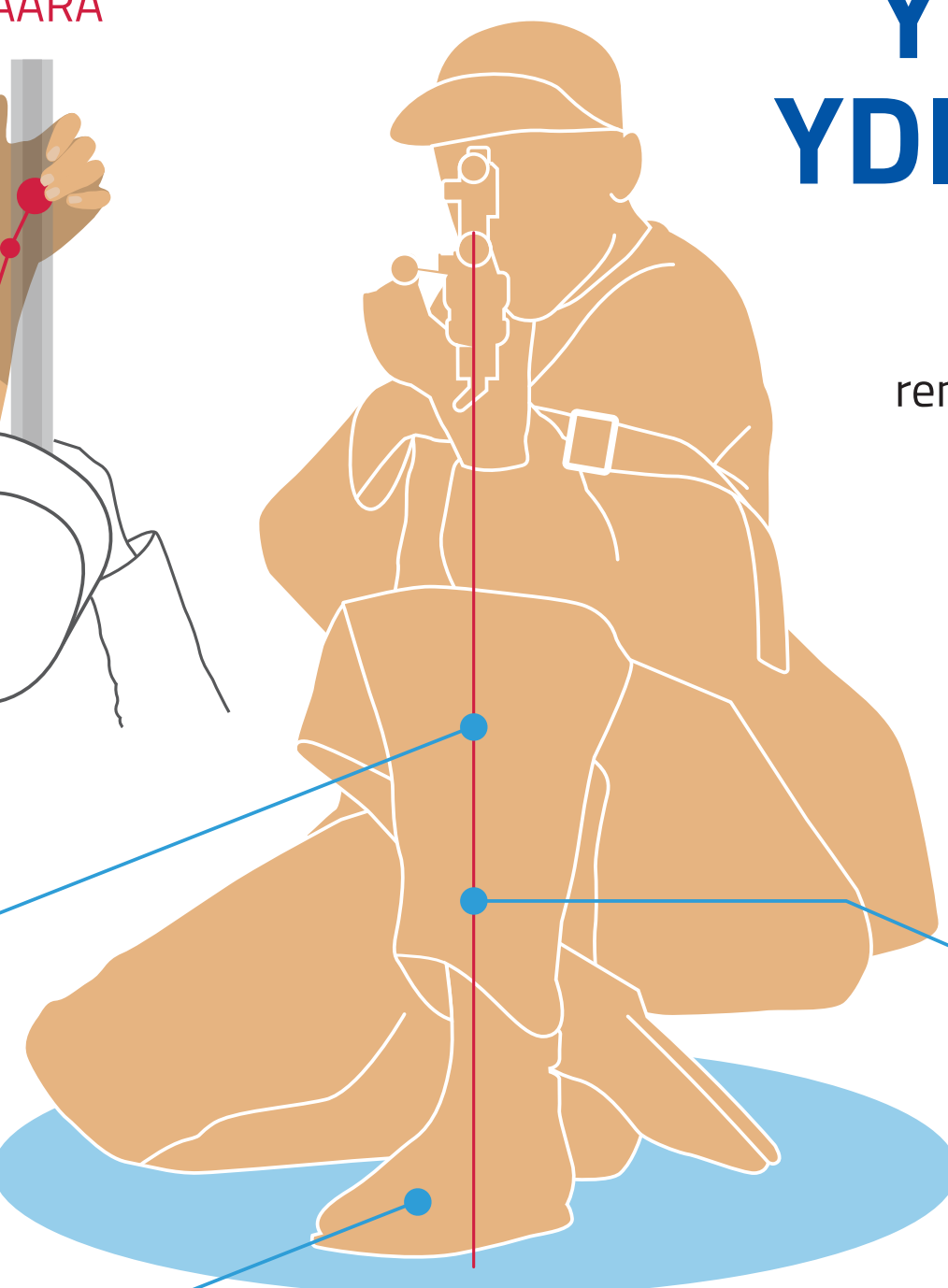
Ase lepää peukalon tyvilihaksen päällä (sormilla ei puristeta tukista), ranne suorana kyynärvarren jatkeena



VÄÄRÄ

Etummainen reisi on kiväärin alla, hieman sen vasemmalla puolella

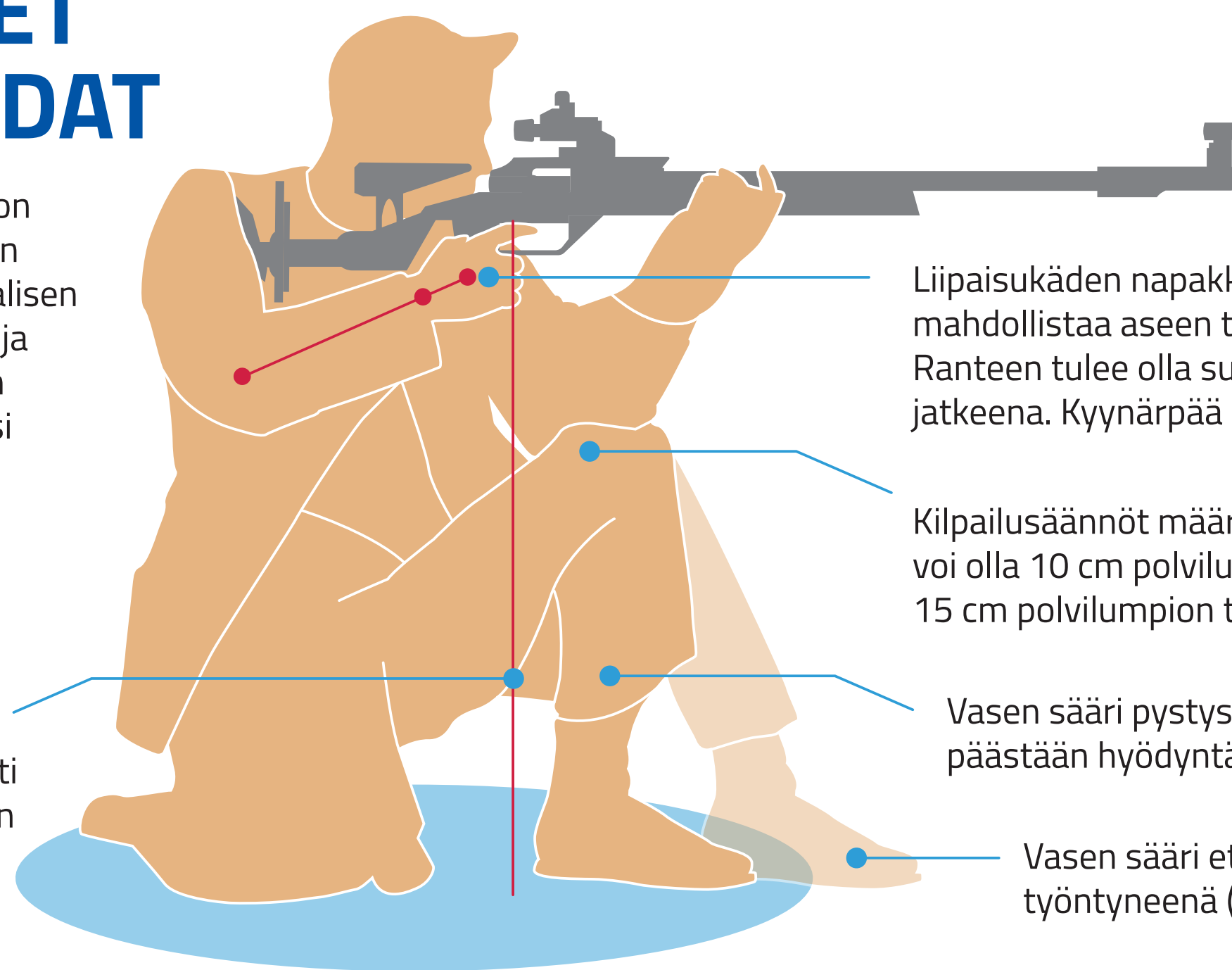
Etujalan jalkaterä käännetty hieman sisään päin (kuvassa vasemmalle)



Kuivaharjoittelu on tärkeää asennon rentouden, optimaalisen lihasjännityksen ja lajikestävyyden saavuttamiseksi

TUKIALUE MUODOSTUU JALKATERIEN JA TAKAJALAN POLVEN VÄLILLE

Vartalon paino ja kiväärin sijainti mahdollisimman keskellä tukialuetta



Liipaisukäden napakka ote kahvasta mahdollistaa aseensa tukemisen olkapäähän. Ranteen tulee olla suorana kyynärvarren jatkeena. Kyynärpää roikkuu rentona alaspäin.

Kilpailusäännöt määrittävät, että kyynärpää voi olla 10 cm polvilumpion etupuolella tai 15 cm polvilumpion takana

Vasen sääri pystyssä (lyhyet jalat), jolloin päästään hyödyntämään luuston tukea

Vasen sääri eteenpäin työntyneenä (pitkät jalat)

LUONNOLLINEN TÄHTÄYSPISTE

SIVUTAINEN SUUNTAUS

Haetaan muuttamalla koko kehon asentoa kerralla eikä muuttamalla yksittäisiä kehonosien paikkoja

KORKEUDEN SUUNTAUS

Haetaan ensisijaisesti muuttamalla perän sijaintia olkapäätä vasten. Tarvittaessa voidaan muuttaa etukäden otteen sijaintia tai hihnan kireyttä.

