

Täydellisen Käännöksen Salaisuus

Finnish Alpine Masters

Ski Expo

31.10.2015

ökö Heikkala

..Jatkoa Viime Vuodelle

Lajitaidon Perusteet - kertaus

Lajitekniikan ”päivitys”

Kysymykset

Tulokulma

Saatuun palautteeseen vastaus!

Havaintojani

Edge + Mj-koutsit

Inspiraatio huipulta?



**Perus- ja
neutraali-
asento**

**Ulko-
suksen
paine**

**Suksi
Kulkee!**

**Kulmat
ja
liikkeet**

**Linkitys
ja ajoitus**

Perusasento

Syvältä vs. Takaa

Ylävartalo

Sääret - Polvet

CoM

Pitkänä?



Neutraaliasento

Suunta

Suksen kärjet

CoM

Kropan alta

Vaihe vai asento?



KUVAT: Samu Torsti

Ulkosuksi

Vain ulkosuksi

Alusta asti

Paine/Ajoitus

Irrotus?



Polvella efekti

Voi käyttää liikaa

Päkiän ”rullaus”

Suora hartialinja?



Stabiili kroppa

Tunne CoM

Suunta

Noja vs. Kallistus?



Lopetus-aloitus

Alhaalta ylös

Ennen keppiä

Irrotus

Sulava vs. nopea?



Vielä Kerran

Huomioi

Liikkeiden sulavuus

Suksen kärkien suuntaus

Lopetus-aloitus



Kysymyksiä

Minua jäi mietityttämään...?

Olen eri mieltä siitä, että...?

Käytännön toteutuksesta minua askarruttaa...?

Tsemiä Kauteen

15-16!!!!