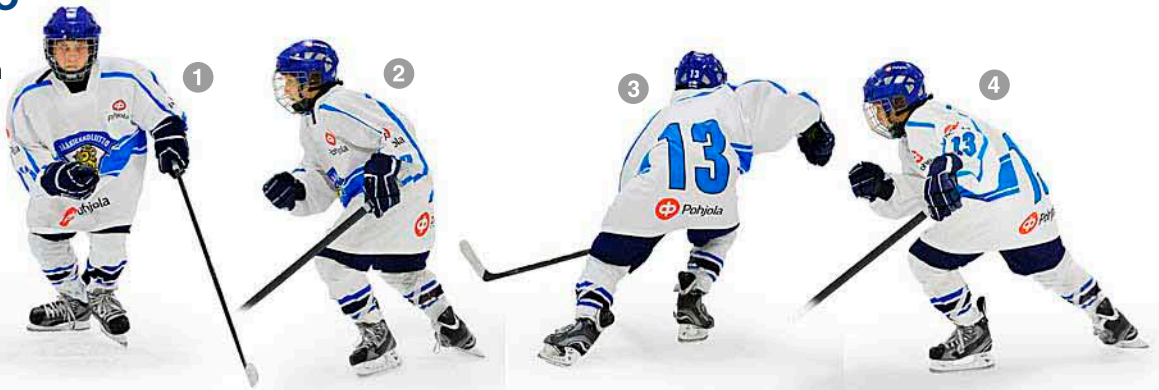


LUISTELUASENTO

- Koukista polvista
- Istuva, tasapainoinen asento
- Katse ylhäällä
- Maila pääasiassa yhdessä kädessä



ETEENPÄINLUISTELU

- Paino keskellä terää
- Potku keskilinjalta takaviistoon
- Tasainen rytmi



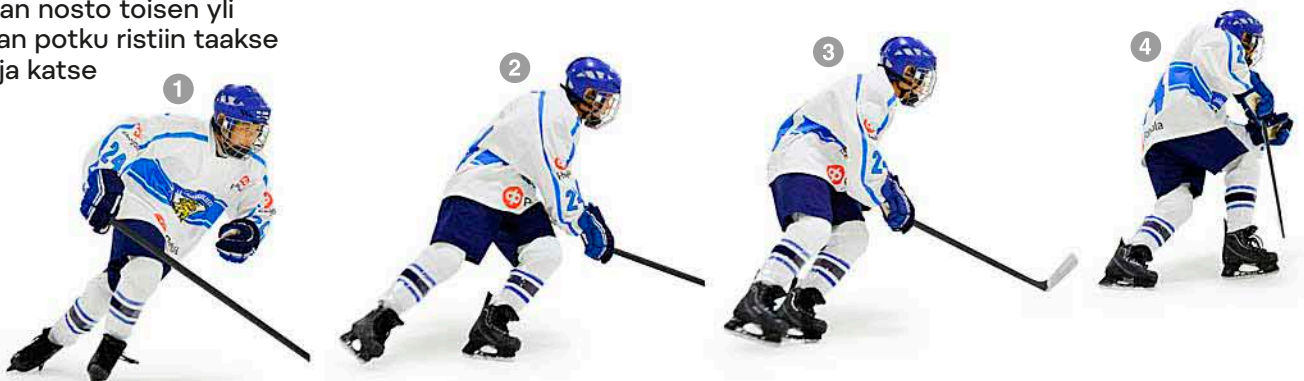
JARRUTUS ETEENPÄINLUISTELUSTA

- Paino keskiterällä
- Koukista polvista
- Katse ylhäällä
- Koko vartalon käänkö sivuittain



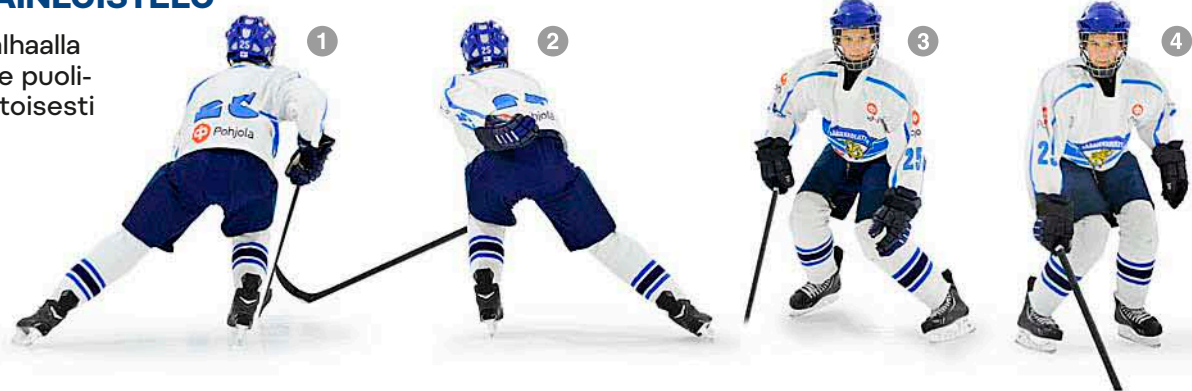
KAARRELUISTELU ETEENPÄIN

- Noja kaarteeseen suuntaan
- Ulkojalan nosto toisen yli
- Sisäjalan potku ristiin taakse
- Rytmi ja katse



TAAKSEPÄINLUISTELU

- Tasapaino alhaalla
- Potku sivulle puoli-kaaren muotoisesti vuorotellen



JARRUTUS TAAKSEPÄINLUISTELUSTA

- Paino vartalon etupuolella
- Katse ylhäällä
- Kantapäät vastakkain



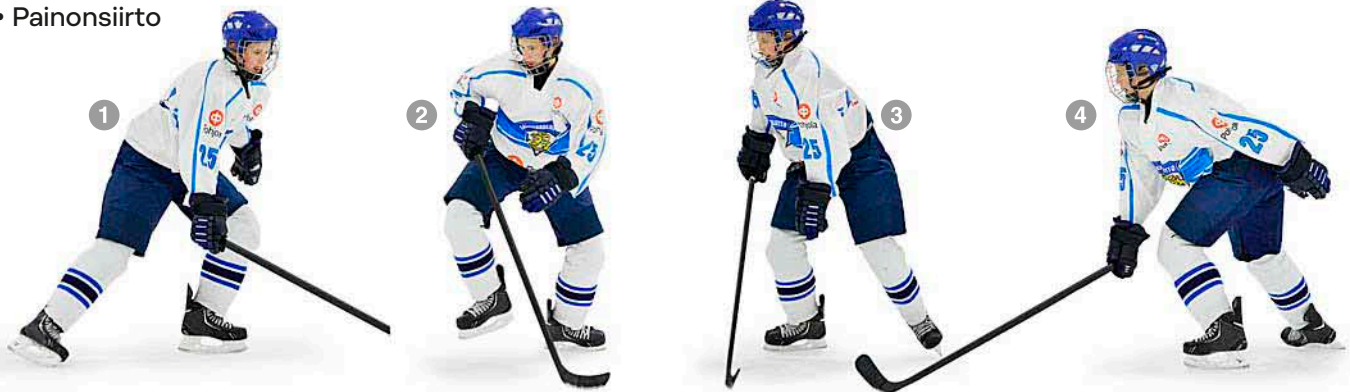
KAARRELUISTELU TAAKSEPÄIN

- Tasapaino alhaalla
- Sisäjalan potku ulkojalan taakse
- Etujalan tuonti eteen



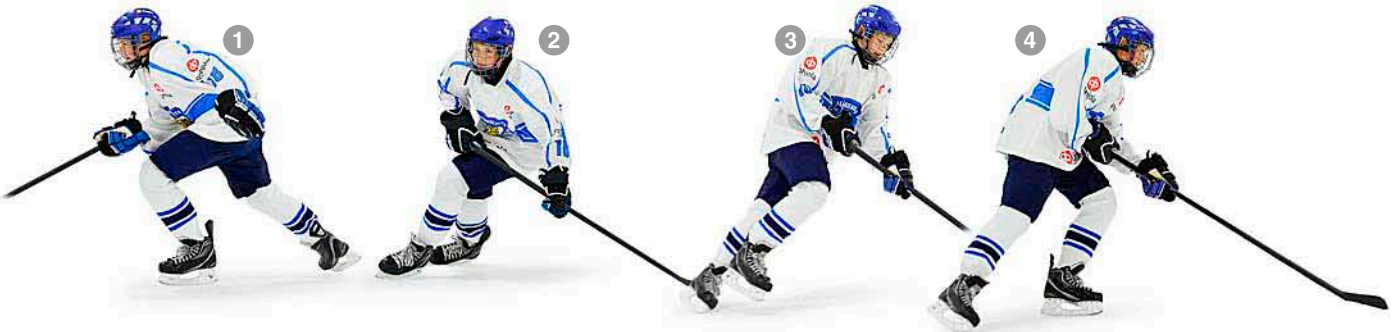
KÄÄNNÖS ETEENPÄINLUISTELUSTA TAAKSEPÄINLUISTELUUN

- Lantion avaus
- Painonsiirto



VAUHTIKÄÄNNÖS

- Siirrä paino käännöksen puolelle
- Koukistus polvista
- Paino keskiterällä



LAITAHYÖKKÄJÄN KÄÄNNÖS

- Kevyt liuku ennen käännöstä
- Paino keskiterällä
- Jalkaterät sivuluiston kautta etuperin tai takaperin luisteluun

