

1-TASO LAJITUTKINTO



1 HIKE
2 PUNT
3 PASS



- leikkimielinen kisailu, yhteismitta ratkaisee voittajan



1. SUORITUS – PITKÄ ALOITUSSYÖTTÖ

Alkuasento ja ote pallosta:

- pidä jalat rinnakkain hieman hartioita leveämmällä
- taivuta polvista ja pidä selkä suorana
- laita heittävä käsi pallon ja ulkoreunaan ota pallosta kiinni niin, että etusormi tulee pallon kärkeen, pikkurilli ja nimetön laitetaan nauhoille
- ohjaavan käden sormet kevyesti pallon päälle sormet levitettyinä, keskisormi alasauman kohdalla

Syöttö:

- katso taaksepäin ja heitä pallo taaksepäin molemmilla käsilläsi ja ranteilla
- kädet heilahtavat jalkojen läpi ja avautuvat aivan kuin läimäyttäisit itseäsi sisäreisiin





2. SUORITUS - LENTOPOTKU

- ota ensin lyhyt askel eteenpäin potkaisevalla jalalla
- pidä aluksi molemmilla käsillä kiinni pallosta, siten että pallo lepää sormien varassa nauhat ylöspäin
- ota normaali toinen askel suoran eteenpäin
- kun toinen askel lähtee irrota samalla tukikäsi pallosta
- kun pudotat pallon, päästä vain pallosta irti pallon kärki osoittaa tällöin hieman sisäänpäin
- potkaise palloa jalkapöydällä, nilkka suoraksi lukittuna ja anna jalan heilahtaa vapaasti ylös
- muista katsoa palloa koko suorituksen ajan





3. SUORITUS - HEITTO

Ote pallosta:

- etusormi pallon päässä olevan viivan päällä, muut nauhalla
- mitä pienempi käsi, sitä enemmän ote on pallon päästä eli pallon puristuskohta on pallon keskipisteen takana

Heittoa edeltävä asento:

- molemmat kädet pitävät palloa rinnan alueella
- hartia osoittaa heittokohdetta

Heittoliike:

- astu kohti kiinniottajaa heittokäden vastaisella jalalla
- irrota ei-heittävä käsi pallosta
- tuo heittävä käsi eteenpäin kyynärpää edellä

Saattoliike:

- heilauta käsivartta ja rannetta voimakkaasti, jolla aikaansaadaan kierre
- saattoliikkeessä käsi heilahtaa alas kohti vastakkaista etutaskua

