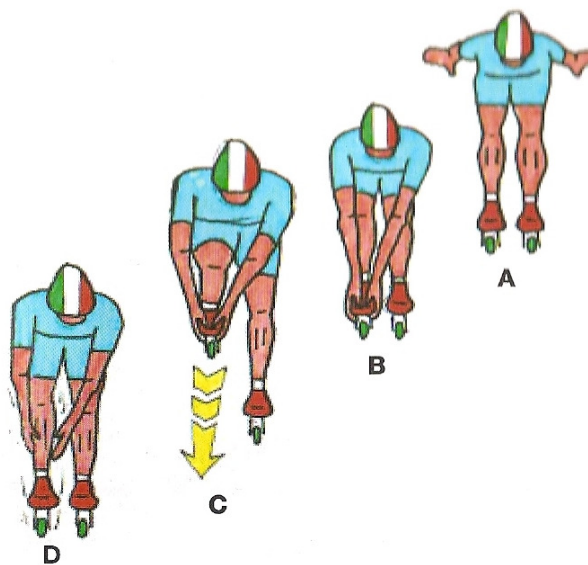


De veer spannen (©Paolo Marcelloni)



Doel

De afzet voelbaar maken. De benen belasten door diep te zitten, daarna krachtige strekking van het been.

Uitvoering

In basishouding aanrijden (A), dan met twee handen de rechterskate vastpakken (B), vervolgens deze skate naar boven halen door het been tegen het bekken te trekken (C) en dan op commando met maximale kracht het gebogen been naar beneden stoten (D).

Fouten

De skate niet met volle kracht naar het bekken trekken of de handen te vroeg van de skate halen bij het naar beneden stoten.



wedstrijdsituatie