

Juoksija 1:				Juoksija 2:								
JUOKSUN YDINKOHDAT	KONTAKTI			KONTAKTI	LIKELAAJUUS - KÄDET			LIKELAAJUUS - JALAT			ASKELTIHEYS	JUOKSU-VAUHTI
SESSIO 1 HIDAS VAUHTI	Ensikontakti maahan: jalkapohjan			Onko polvi hieman koukussa kontaktin alkaessa?	Kyynärpään kulma alle 90 astetta ja käden heiluriliike olkapäästä?			Kantapää heilahtaa takaa-eteen polven korkeudelta ja polvi nousee edes hieman ylös?			Askelta / min	Metriä / sekunti: laske 450/juoksuaika sekunneissa
		Etu-	Keski-	Takaosa		Kyllä	Ei		Kyllä	Ei		Metriä/s
	1	☐	☐	☐	1	☐	☐	1	☐	☐	1	
	2	☐	☐	☐	2	☐	☐	2	☐	☐	2	
SESSIO 2 KESKIVERTO VAUHTI	Ensikontakti maahan: jalkapohjan			Onko polvi hieman koukussa kontaktin alkaessa?	Kyynärpään kulma alle 90 astetta ja käden heiluriliike olkapäästä?			Kantapää heilahtaa takaa-eteen polven korkeudelta ja polvi nousee edes hieman ylös?			Askelta / min	Metriä / sekunti: laske 450/juoksuaika sekunneissa
		Etu-	Keski-	Takaosa		Kyllä	Ei		Kyllä	Ei		Metriä/s
	1	☐	☐	☐	1	☐	☐	1	☐	☐	1	
	2	☐	☐	☐	2	☐	☐	2	☐	☐	2	
SESSIO 3 REIPAS VAUHTI	Ensikontakti maahan: jalkapohjan			Onko polvi hieman koukussa kontaktin alkaessa?	Kyynärpään kulma alle 90 astetta ja käden heiluriliike olkapäästä?			Kantapää heilahtaa takaa-eteen polven korkeudelta ja polvi nousee edes hieman ylös?			Askelta / min	Metriä / sekunti: laske 450/juoksuaika sekunneissa
		Etu-	Keski-	Takaosa		Kyllä	Ei		Kyllä	Ei		Metriä/s
	1	☐	☐	☐	1	☐	☐	1	☐	☐	1	
	2	☐	☐	☐	2	☐	☐	2	☐	☐	2	

Juoksija 1:			Juoksija 2:			
JUOKSUN YDINKOHDAT	KONTAKTI	KONTAKTI	LIKELAAJUUS - KÄDET	LIKELAAJUUS - JALAT	ASKELTIHEYYS	JUOKSU- VAUHTI
SESSIO 1 HIDAS VAUHTI	Ensikontakti maahan	Onko polvi hieman koudussa kontaktin alkaessa?	Kyynärpään kulma alle 90 astetta ja käden heiluriliike olkapäästä?	Kantapää heilahtaa takaa-eteen polven korkeudelta ja polvi nousee edes hieman ylös?	Askelta / min	Metriä / sekunti
SESSIO 2 KESKIVERTO VAUHTI	Ensikontakti maahan	Onko polvi hieman koudussa kontaktin alkaessa?	Kyynärpään kulma alle 90 astetta ja käden heiluriliike olkapäästä?	Kantapää heilahtaa takaa-eteen polven korkeudelta ja polvi nousee edes hieman ylös?	Askelta / min	Metriä / sekunti
SESSIO 3 REIPAS VAUHTI	Ensikontakti maahan	Onko polvi hieman koudussa kontaktin alkaessa?	Kyynärpään kulma alle 90 astetta ja käden heiluriliike olkapäästä?	Kantapää heilahtaa takaa-eteen polven korkeudelta ja polvi nousee edes hieman ylös?	Askelta / min	Metriä / sekunti