

OHJEET:

Tekniikan perusasiat:

- Askel on pidempi kuin kävelyssä (3)
- Sauvapisto tulee vastakkaisen jalan kantapään kohdalle tai sen taakse (1)
- Sauvatyöntö jatkuu vartalolinjan yli taakse (3)
- Rento ote sauvoista (2)
- Vartalon asento on hieman etupainoinen (3)
- Lantio- ja hartialinja kiertyvät kävellessä vastakkaisiin suuntiin (2)

Sauvojen pituus:

- Perussääntö:
 $0,68 \times \text{oma pituus} = \text{sauvan pituus}$
pyöristys lähimpään täyteen viiteen senttimetriin
- Sauvakävely on helpompaa perussääntöä lyhyemmällä sauvalla
- Vähän pidempi sauva sopii paremmin vauhdikkaaseen sauvakävelyyn

Oma pituus	Sauvan pituus
140	95
144	100
151	105
159	110
166	115
173	120
181	125
188	130
195	135

