

Фазы движения	Определяющие характеристики фазы	Контроль параметров
<b>Подготовка толчка ногой</b>	Промежуточная стадия движения Момент перед толчковым движением одной ноги и возвращение другой ноги (смена опоры с одной ноги на другую)	Постоянные характеристики: 1)Центральная Ось закрепляется по центру груди 2)Прямая линия от затылка до копчика 3)Небольшой прогиб в пояснице 1 этап: Колено + Голеностоп находятся на центральной оси (Под грудью) Так же линия «Подбородок + Колено + Носок» (с небольшим общим наклоном вперед, около 70-75 градусов) Колено опорной ноги согнуто 90 градусов Бедро толчковой ноги вынесено за колено
<b>Толчковое движение ногой</b>	Опорная нога уходит с центральной оси в сторону	Постоянные характеристики: 1)Центральная Ось закрепляется по центру груди 2)Прямая линия от затылка до копчика 3)Небольшой прогиб в пояснице 2 этап: Синхронные движения (Бедро раскрывается Колено смещается с центральной оси в сторону до полного выпрямления) В конце движения пронация стопы (до этого момента, лезвие должно быть полностью прижато ко льду) Противоположная рука двигается вперед к центральной оси
<b>Окончание толчка ногой</b>	Одна опорная нога Одна нога полностью выпрямлена	Постоянные характеристики: 1)Центральная Ось закрепляется по центру груди 2)Прямая линия от затылка до копчика 3)Небольшой прогиб в пояснице 3 этап: Прямая линия от бедра до пятки Пронация стопы Кисть пересекает центральную ось Локоть не пересекает центральную ось