

# Käsimerkit

	<b>Vedä</b> : Avaa varjo välittömästi (ilman avausmerkkiä) normaalilla tavalla eli TAIVUTA – TARTU – VEDÄ – 101...105. Tarkista varjo.
	<b>Tarkkailukehä</b> : MAA, MITTARI, VV-HM, PV-HM.
	<b>Tarkista kädet</b> : Box-asento, eli kyynärpäät vajaan 90° kulmassa. (Tarkista vasen käsi - OK, Tarkista oikea käsi - OK, MAA, MITTARI)
	<b>Jalat ulos</b> : Suorista jalkoja symmetrisesti 10-15 cm ja pidä näin.
	<b>Jalat sisään</b> : Koukista jalkoja symmetrisesti 10-15 cm ja pidä näin.
	<b>Varpaiden napautus</b> : (merkissä sormet liikkuvat nopeasti) Napauta varpaita yhteen.  <b>Kavenna jalkojen asentoa</b> : (merkissä sormet liikkuvat hitaasti) Siirrä polvia 10–15 cm lähemmäs ja pidä näin.
	<b>Harjoitusveto</b> : Tee harjoitusveto noudattaen normaalia avausmenetelmää (TAIVUTA, TARTU, VEDÄ), mutta älä avaa oikeasti. Oikea käsi koskettaa kahvaa kämmen avattuna.
	<b>Lantio alas</b> : Taivuta lantiota eteenpäin ja säilytä symmetrinen asento.
	<b>Rentoudu</b> : Puhalla ilmat ulos suun kautta. Älä jännitä turhaan lihaksia.
	<b>Hyvä</b> : Kaikki hyvin.