

A testtartás

Az optimális testtartás alapvető elemei álló helyzetben:

- lábfejek párhuzamosak;
- támaszkodási pontok: nagylábujj és kislábujjpárna és a sarok;
- medenceszélességű terpesz (az alsó végtagok párhuzamosak legyenek, ne pedig „A” vonalban);
- külboka, térd és csípő egyvonalban (oldalnézetből);
- súlypont a sarok fölött;
- ellazított elülső combizom;
- alsó bordák leengedve (ne told ki előre a mellkasod);
- a mellkas a medence fölött;
- vállak lazán leengedve;
- fej a mellkas fölött, áll kissé leengedve.

