




Fis Rennen Muonio FIN – Iivo Niskanen im Diagonalschritt



Iivo Niskanen im Diagonalschritt:

- moderater Anstieg (Steigung ca. 2-3%) nach Steilabschnitt bei km 6,5 von 10 im Wettkampf
- ✓ stabile & hohe Hüftposition im gesamten Bewegungsverlauf 
- ✓ Unterschenkelwinkel $\leq 90^\circ$ im gesamten Bewegungsverlauf 
- ✓ schnellkräftiger Beinabdruck unter dem KSP mit steilem Oberschenkel („Fallposition“) 
- ✓ frühzeitiges Beenden des Beinabdruckes 