

1. Lumeen kaatuminen

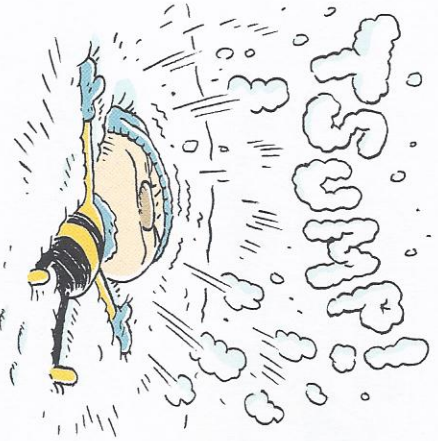


Asetutaan seisomaan hangelle ja otetaan oikeaoppinen alkiasento, jossa jalat ja kädet ovat harallaan. Tämä on niin sanottu x-asento.



Kaadutaan lumeen pitäen jalat ja kädet edelleen tiukasti x-asennossa. Huomi! On äärimmäisen tärkeää, että takana on riittävän paksu kerros pehmeää lunta.

Kaatumisen loppuvaiheessa vartalon takaosa saavuttaa täyskontaktin lumen kanssa.



HUOMI! Etuperin kaatumista ei suositella. Valkeuttuu mm. hengittämistä.

2. Enkelikuvion muodostaminen



Jalkoja ja käsiä liikutellaan samanaikaisesti edestakaisin noin 3-5 kertaa oikeisen kuvan mukaisesti. Tämä hiihterata muodostaa lumeen toivotun kuvion.



Enkelikuvio on nyt valmis, mutta suurin haaste on vielä edessä. Jotta kuvio säilyisi täydellisenä, eivätkä sen reunat vahingoittuisi, täytyy lumesta nousta suoraan ylöspäin. Seuraavaksi perehdytään tähän vaiheeseen.