SAKSITYÖNTÖ

1. RINNALLEVEDON LÄHTÖASENTO
- selässä neutraali asento
- katse yläviistoon lukitsemaan rintarankaa
- jalkaterät hartioiden leveydellä ja polvet varpaiden kanssa samassa linjassa
- sivulta katsoen hartiat tangon kanssa samassa linjassa

2. RINNALLEVEDON ALKUVETO
- alkuveto tehdään jaloilla ja suoraan ylöspäin
- selän kulma lattiaan nähden ei muutu alkuvedon aikana – polvet siirtyvät taaksepäin tangon edestä
- sivulta katsoen hartiat tangon kanssa samassa linjassa

3. RINNALLEVEDON LOPPUVETO
- alkaa tangon ohitettua polvet
- selkä ja lantio alkavat ojentua
- tanko kiinni nostajan reidessä
- sivulta katsoen hartiat tangon päällä
- koko jalkapohja lattiassa

4. RINNALLEVEDON LOPPUPONNISTUS
- jalat ja selkä ojentuvat voimakkaasti ja nostaja nousee päkiöille asti
- loppuponnistuksen lopussa vedetään hartiat voimakkaasti ylöspäin
- sivulta katsoen vartalo on suorassa ja tanko liikkuu suoraan ylöspäin
- tässä vaiheessa tangon kiihtyvyys tulisi olla suurimmillaan

5. RINNALLEVEDON ALLE MENO
- tueton vaihe jolloin suoritetaan nopea tangon alle meno
- hartiat ja olkapäät vetävät voimakkaasti tankoa ylöspäin ja nostaja pyrkii menemään nopeasti tangon alle

6. RINNALLEVEDON VASTAANOTTO
- hallittu kyykkyasento (syväkyykky tai puolikyykky), jossa polvet ja varpaat samassa linjassa
- kyynärpäät ylhäällä ja tanko lepää harteilla
- ryhdikäs ylävartalon asento ja katse eteenpäin
- sivulta katsoen tangon päästä suora linja jalkaterän keskiosaan

7-8. YLÖSTYÖNNÖN LÄHTÖASENTO JA VAUHDINOTTO

- ylävartalon asento ryhdikäs ja kyynärpäät eteenpäin
- painopiste koko jalkaterällä
- sivulta katsoen tangon pää jalkaterän kanssa samassa linjassa
- vauhdinotossa samanaikaisesti polvet työntyvät eteen ja lantion taaksepäin

9. YLÖSTYÖNNÖN LOPPUPONNISTUS

- jalat ja vartalo ojentuvat samanaikaisesti
- jaloilla ponnistetaan voimakkaasti tanko silmien korkeudelle ja jalat saksiasentoon – etenkin etummaista jalkaa pitkälle
- kädet rentona

10-11. YLÖSTYÖNNÖN VASTAANOTTO JA LOPPUASENTO

- jalat saksissa koukussa, kädet lukittuna pään päällä ja painopiste jalkojen välissä
- sivulta katsoen painopiste keskellä jalkojen välissä
- saksiasennosta tullaan pois siirtämällä etummaista jalkaa ensin jalan mitan taaksepäin, jonka jälkeen takimmainen jalka tuodaan sen viereen
- loppuasennossa jalat suorana ja tanko edelleen suorilla käsillä