

Pravidlo 230.1. v reálu – obrázky



Noha je vzorně propnutá dokonce ještě před prvním kontaktem se zemí, odrazová noha se připravuje na fázi odrazu ze špičky a samozřejmě už musí být z biomechanického hlediska pokrčená



Správné propnutí ve vertikále



Opět perfektní vertikála, tentokrát z druhé strany



Nedopnuté koleno



Ztráta kontaktu se zemí.



Ztráta kontaktu se zemí. Je však otázkou, zda by tato ztráta kontaktu byla vidět pouhým okem, může trvat méně než 50 milisekund, což kamera postřehne, lidské oko nikoli.



Správný kontakt chodce se zemí, neboť při dalších milisekundách dojde k okamžiku dvojitě opory a ztráta kontaktu, pokud k ní skutečně dojde, bude lidským okem nepostřehnutelná.

Pohyb paží, boků, hlavy, předklon nebo záklon chodce se neposuzuje, není předmětem Pravidla 230.

Může pouze indikovat problémy v technice chůze, samo o sobě neznámá porušení techniky.