
Mekanika

Jalur titik berat tubuh adalah ke arah depan dan ke bawah dan amat penting untuk menghentikan jalur tersebut pada pendaratan yang seimbang. Tiga prinsip stabilitas yang penting adalah:

1. Besarnya ukuran dasar tumpuan.
2. Ketinggian titik berat tubuh dalam hubungannya dengan dasar tumpuan.
3. Titik berat tubuh harus berada di atas daerah dasar tumpuan.

Suatu penyerapan daya yang berangkai (berurutan) diperlukan untuk menghentikan gerak linier (dilakukan dengan menerapkan daya dalam arah yang berlawanan dari gerak itu). Pendaratan yang baik adalah badan harus membuat kontak dengan lantai dengan titik berat tubuh ada di belakang dasar tumpuan (kedua kaki). Daya luncuran badan harus diserap dalam jarak yang besar. Pada saat kontak dengan lantai, fleksi pergelangan kaki, lutut, dan panggul terjadi, sementara bahu dijaga tetap lurus. Fleksi bahu demikian membantu dalam mengurangi kecepatan gerak angular ke depan.