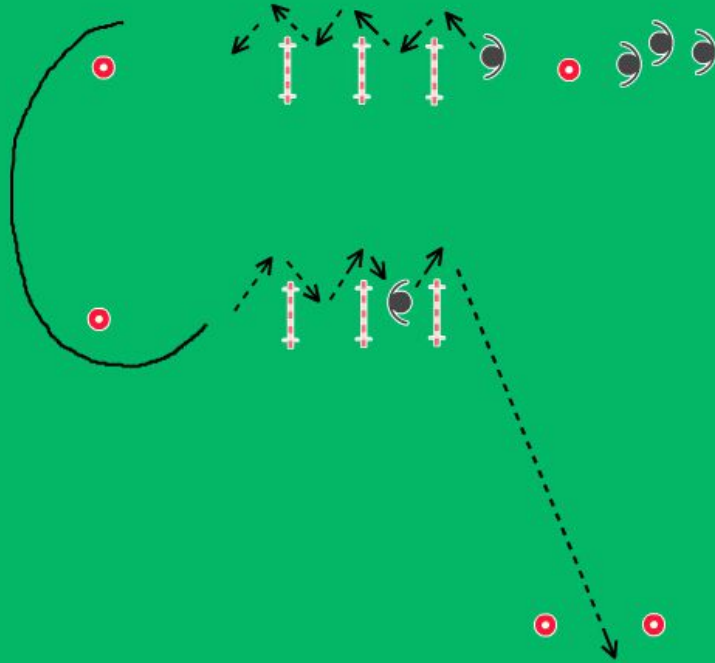




HARJOITE Aitahyppy+spurtti



TEEMA

Räjätävyyys, tasapaino, nopeus

HARJOITTEEN KUVAUS / SÄÄNNÖT

Kaksi suorituspistettä ratana, ensimmäisessä tehtävänä hypätä aitojen yli ja viimeisen aidan jälkeen pitää tasapaino yhdellä jalalla 3sek ajan. Toisella pisteellä aitahyppyjen jälkeen 10m täysivauhtinen juoksu tötsien välistä.

