



### TEEMA

Kiihdytys, jarrutus, räjähtävyys, askelfrekvenssi

### HARJOITTEEN KUVAUS / SÄÄNNÖT

Kolmen alueen rata, jossa ensimmäinen alue kiihdytetään vauhtia, toisella alueella jarrutetaan vauhtia ja kolmannella jälleen kiihdytetään ja juostaa päädyistä läpi. Progressiivisen harjoituksesta saa ottamalla pallot mukaan: tällöin alueen läpi kuljetetaan pallon kanssa, ja keskimmaiselle jarrutusalueelle sääntönä tietty määrä kosketuksia, jolloin kuljetuspituutta ja askelfrekvenssiä on pakko säädellä.

