

1. Pujottelujuoksu

2. Pakarajuoksu

3. Takaperin juoksu

4. Polvennostajuoksu

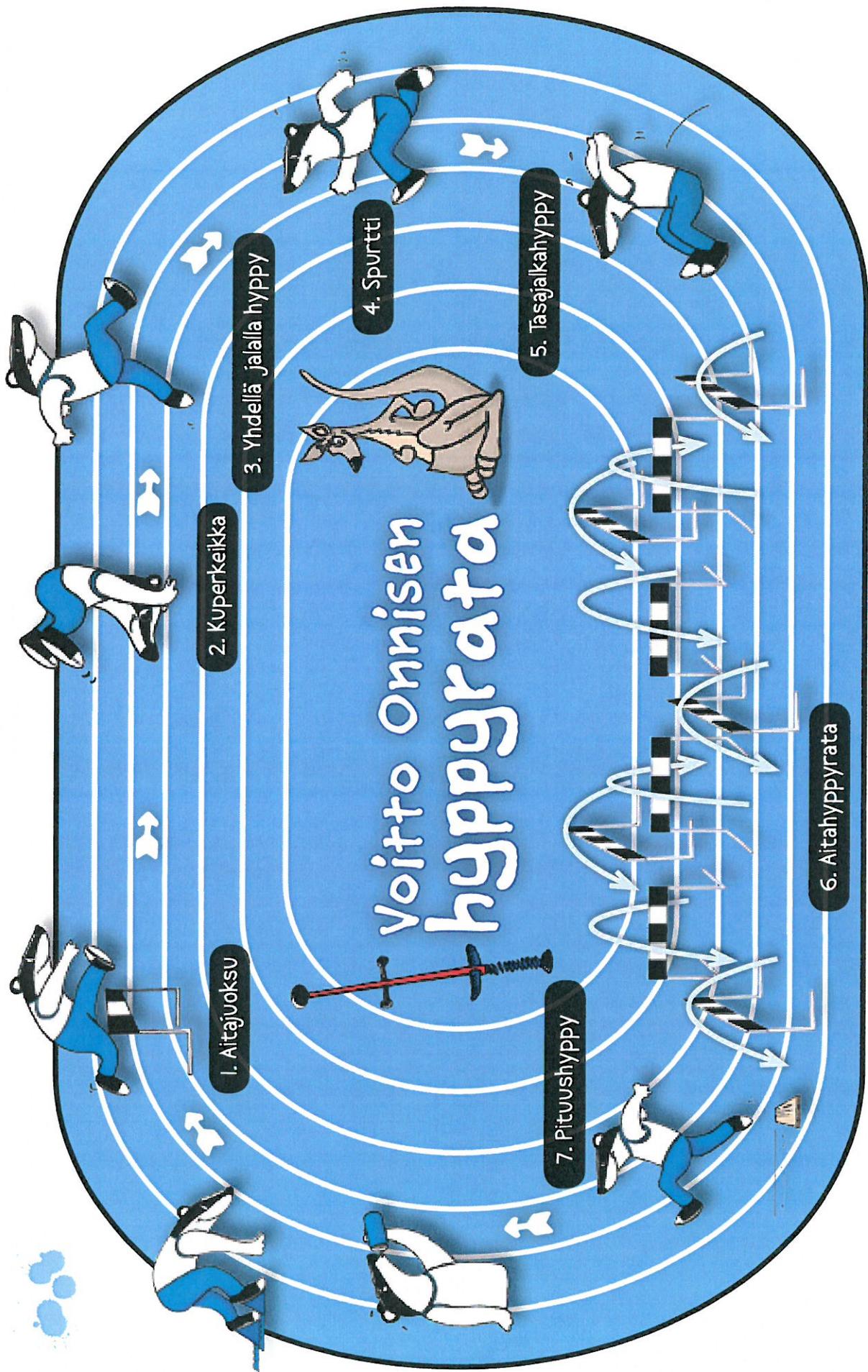
5. Ristiaskelejuoksu

6. Sivulaukka

7. Spurtti

Voitto Onnisen Juoksurata





1. Aitajuoksu

2. Kuperkeikka

3. Yhdellä jalalla hyppy

4. Spurtti

5. Tasajalkahyppy

6. Aitahyppyrata

7. Pituushyppy

Voitto Onnisen hyppyrata

Hypi aitojen osoittamalla tavalla eteen ja sivuttain



1. Heitto alta eteen

2. Heitto olan yli

3. Kuulantyönnön tekniikka

6. Tarkkuusheitto

6. Heitto taaksepäin

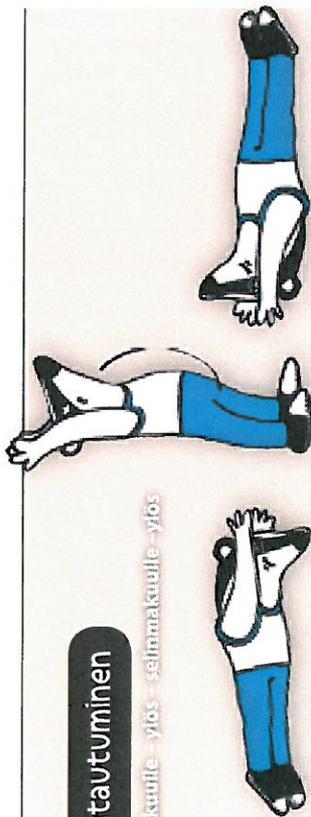
4. Heitto eteenpäin

Välineenä
voit käyttää
esimerkiksi
tennispalloa,
pehmpalloa,
koripalloa,
jalkapalloa tai
kuntopalloa

Voitto Onnisen
heittorata

1. Ojentautuminen

päänmakuulle - ylös - selinmakuulle - ylös



2. Vatsalihasliikkeet



Voitto Onnisen fysiikkarata

8. Puolapuut



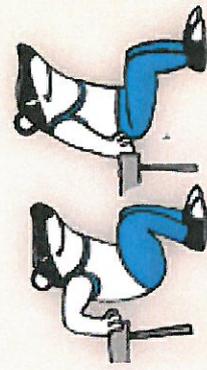
3. Köysikiipeily



4. Keinutuoli



5. Dippi penkillä

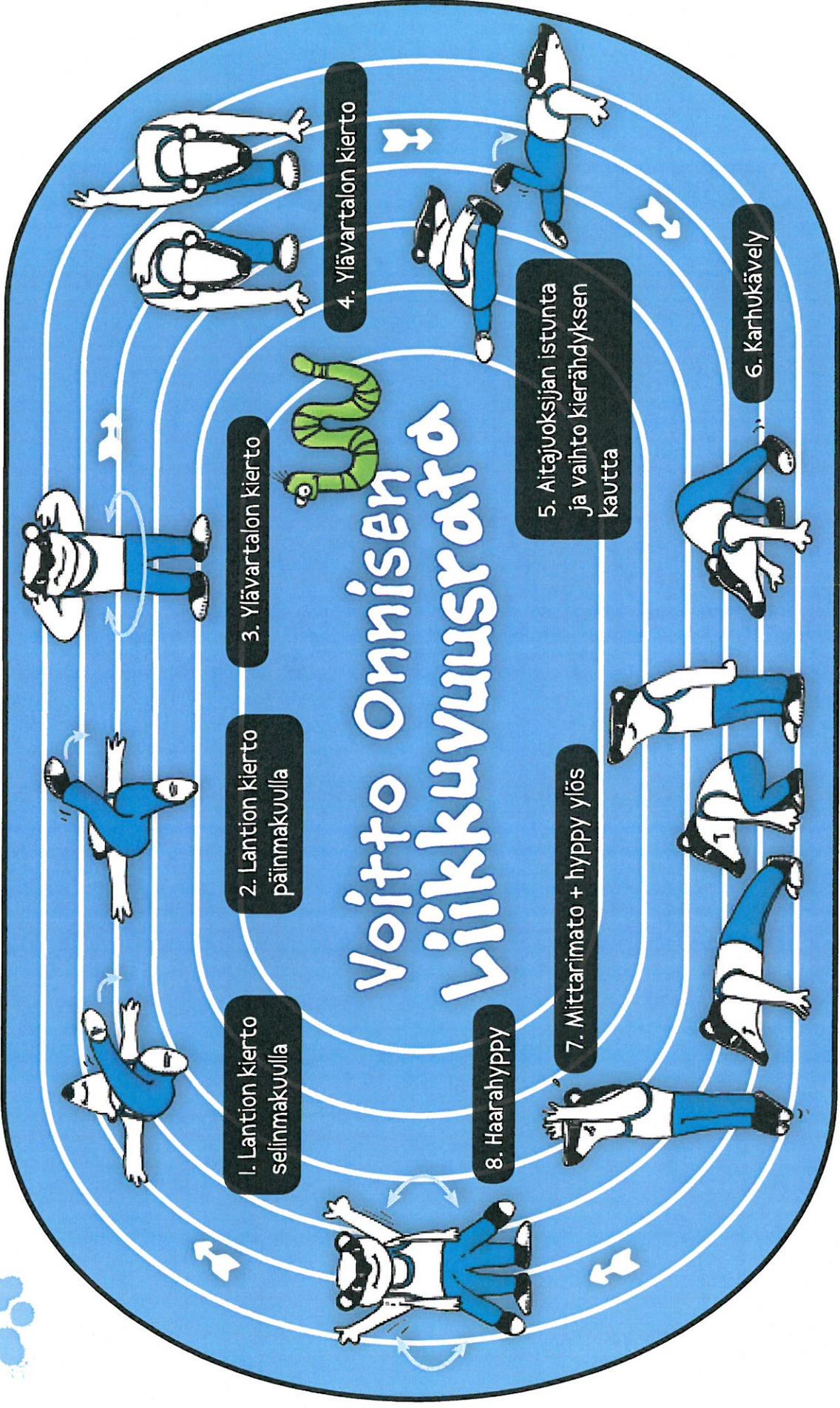


6. Tikapuujuoksu



7. Etungajahyppely







3. Kepin ympäri juoksu

- 10 kierrosta



2. Viisi yhden jalan hyppyä

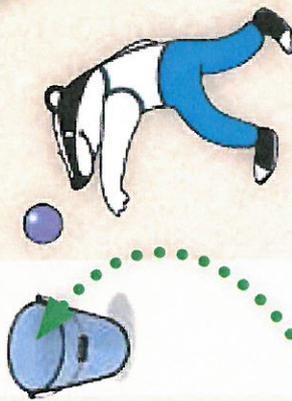


1. Pujottelujuoksu

Lähtö

Maali

7. Tärkkäusheitto sankoon



Voitto Onnisen ketteryystrata

4. Ristiin hyppely, ylös ja alas



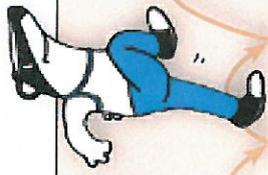
5. Viivajuoksu

- Juokse ja kosketa maata jokaisen viivan kohdalla. Viimeisellä kerralla juokse pois.



6. Viisi jättiäishyppyä



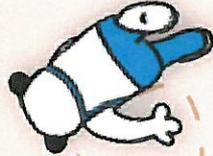


1. Yhdellä jalalla hyppy

-jalan vaihto puolessa välissä

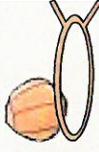


4. Kahdeksikkojuoksu

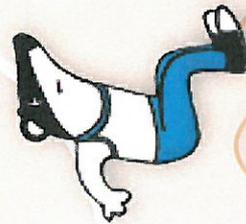
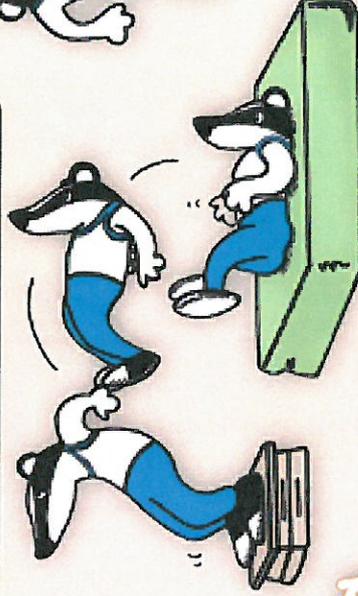


Voitto Onnisen korkeushyppyrata

2. Donkkaus koriin



3. Taaksepäin hyppy korokkeelta patjalle

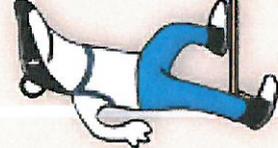
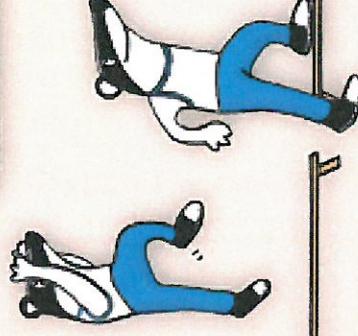


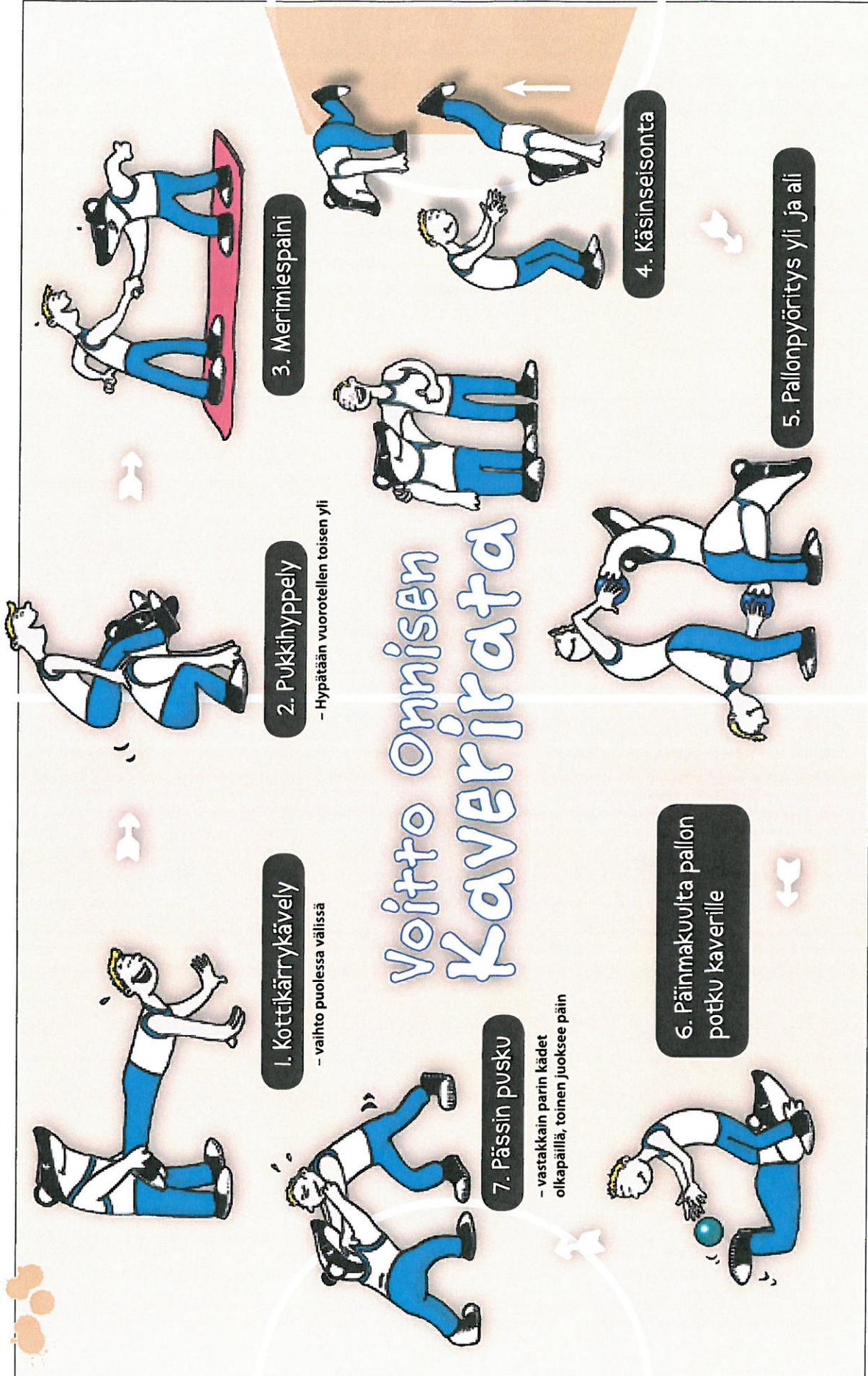
5. Tasajalkahyppy ja kuperkeikka



6. yhden jalan ponnistus yöspäin

-jalan vaihto puolessa välissä





1. Kottikärrykävely

- vaihto puolessa välissä

2. Pukkihyppely

- Hypätään vuorotellen toisen yli

3. Merimiespaina

7. Pässin pusku

- vastakkain parin kädet olkapäillä, toinen juoksee päin

6. Päänmakuulta pallon potku kaverille

4. Käsinseisonta

5. Pallonpyöritys yli ja ali

Voitto Onnisen Kaverirata

