

Voitto Onnisen kolmiloikkarata



Kontakteja tehdään yhdellä pisteellä noin 10 kappaletta. Kaikki kontaktit tehdään aina koko jalkapohjalla. Konkat ja kinkat tehdään molemmilla jaloilla. Vaihtokinkkassa tehdään jatkuvana sarjana kaksi kinkkaa ja loikka, kaksi kinkkaa ja loikka.