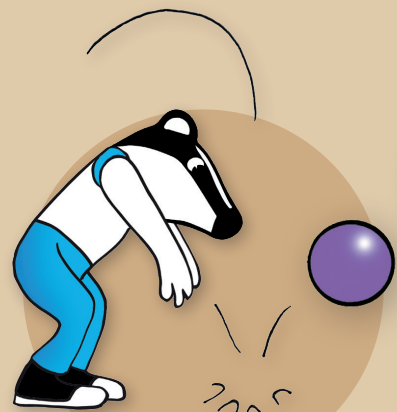


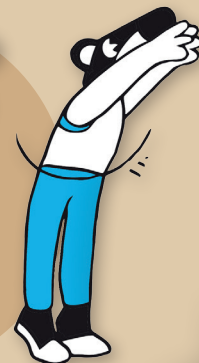
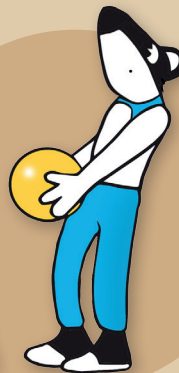
Voitto Onnisen heittorata



8. Pallon pamautus maahan



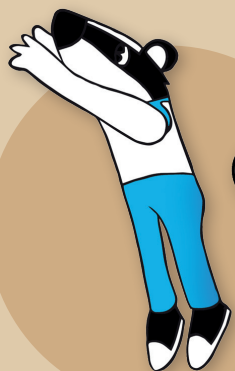
1. Heitto alta eteen



2. Kahden käden heitto olan yli taaksepäin



3. Rinnalta kahden käden työntö eteen



7. Kyykystä ylös heitto



6. Tarkkuusheitto kummallakin kädellä



5. Pään yli heitto taaksepäin



4. Pään yli heitto eteenpäin



Rata tehdään rastipisteharjoituksena. Suorituksia tehdään ohjaajan antaman ajan.