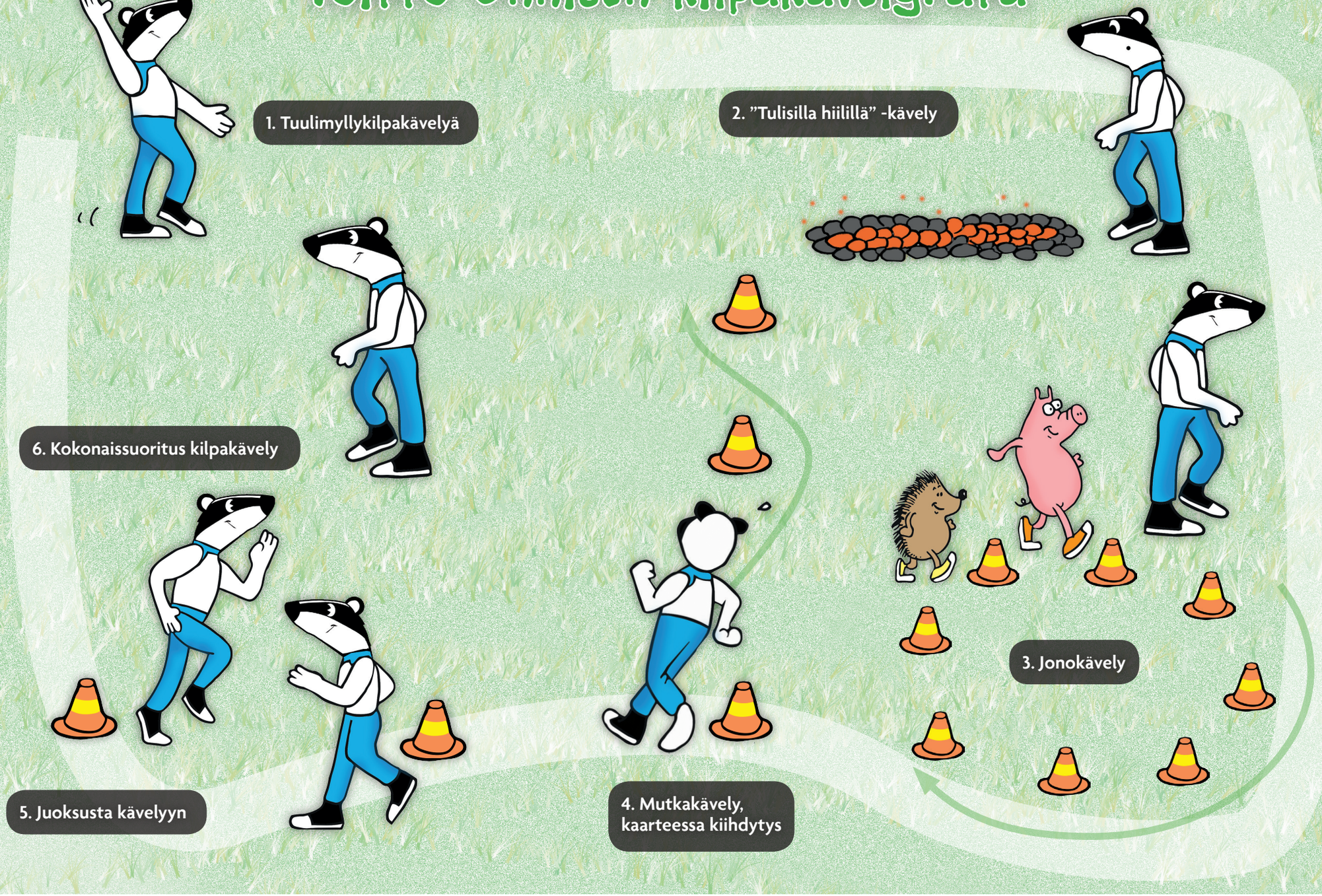
Voitto Onnisen kilpakävelyrata



Tulisilla hiilillä kävely: Mielikuvana tulisilla hiilillä kävelystä, jossa jalkapohjaa ei kovin kauan pidetä alustassa. Askelkontaktin tulee olla kepeä ja nopea.
Juoksusta kävelyyn: Askelrytmiharjoitus, jossa vauhti pysyy samana etenemistavan vaihdoksesta huolimatta. Juoksuvauhdin tulee olla sellainen, että siitä pystyy muuttamaan etenemisen kävelyyn. Tuulimyllykilpakävely: Kilpakävelyä käsiä suorina sivuilla pyörittäen.
Jonokävely: Viimeinen nopeuttaa rytmiä ja menee ensimmäiseksi. Mutkakävely: kaarteessa kiihdytys.

SUOMEN URHEILULIITTO

© Petri Kuhno