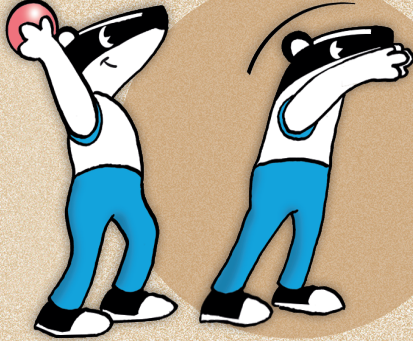
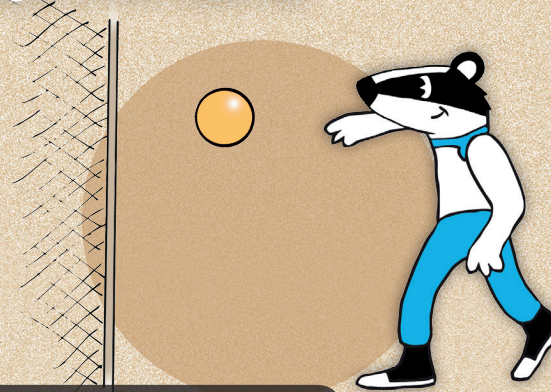


Voitto Onnisen keihäänheittorata

2. Pään yli heitto eteenpäin kuntopallolla

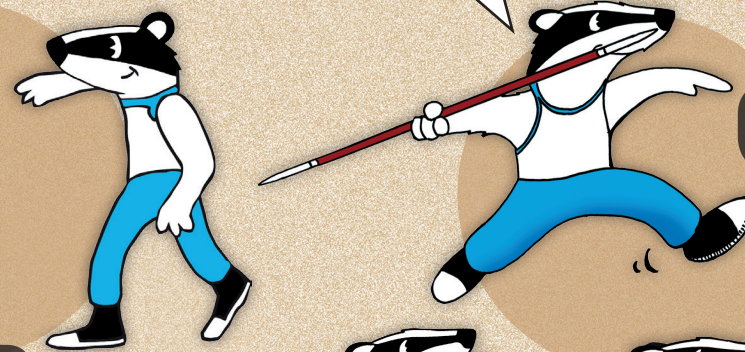


1. Pallonheitto heittohäkkiin



MUS-TIK- KA-
PII-RAK- KA

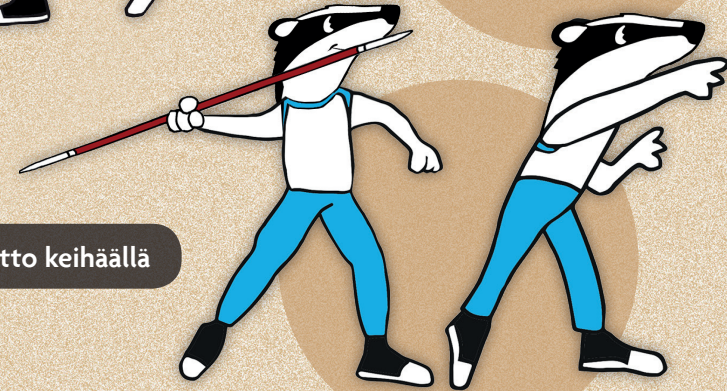
7. Keihäänheiton kokonaissuoritus



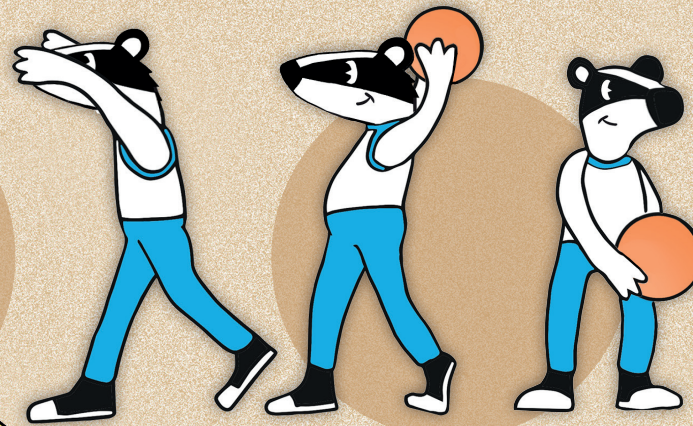
3. Ristiaskleet aitojen yli molemmin puolin



6. Paikaltaan heitto keihäällä



4. Kiertoheitto yläkautta kuntopallolla



5. Ristiaskelhyppy kartion yli



Rata tehdään rastipisteharjoituksena. Huomioi ote keihästä ja käsiliike heittosuorituksessa yli olan. Ristiaskeljuoksussa oikea jalka oikeakätisellä heittäjällä viedään matalan esteen yli eteenpäin ponnistaen.