

Voitto Onnisen korkeushyppyrata

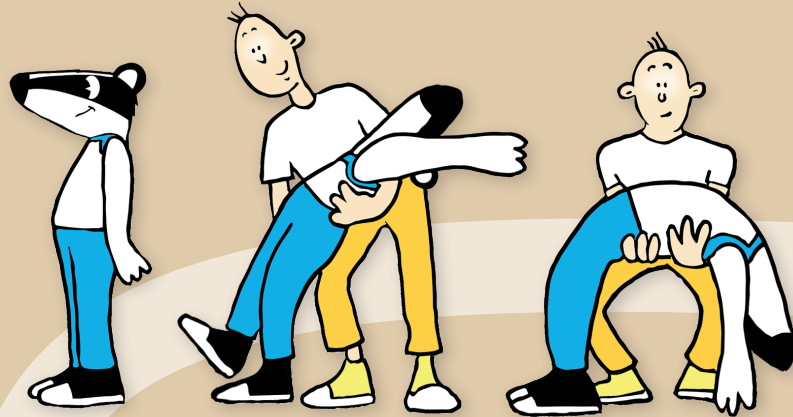
1. Yhdellä jalalla hyppy



2. S-juoksu



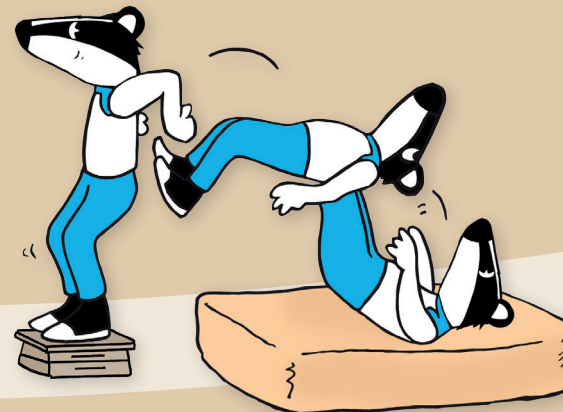
3. Silta avustuksella



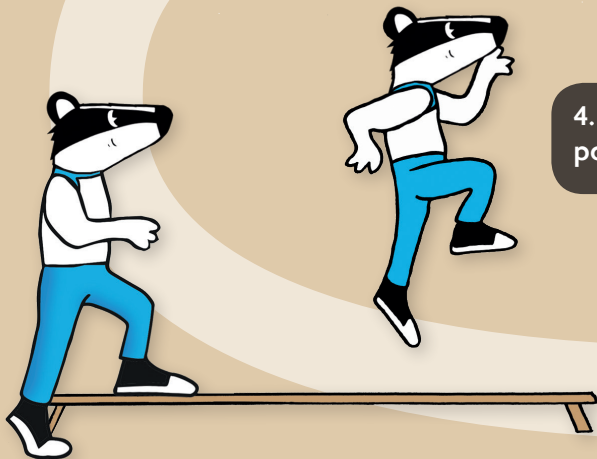
6. Korkeushypyn kokonaissuoritus



5. Taaksepäin hyppy korkeelta patjalle



4. Yhden jalan ponnistus ylöspäin



Yhden jalan hyppyissä ponnistus ylöspäin ja alastulo tehdään ponnistavalle jalalle. Kahdeksikkojuoksussa on laaja säde ja hyvä kallistus ponnistavan jalan puolelle. Rimanylitysharjoituksessa käytetään kumirimaa ja matalaa patjaa tai ponnistusalustaa, jotta hyppääjällä on aikaa tehdä rimanylitysliikkeet. Kokonaissuoritus voidaan tehdä joko saksihyppynä tai kokonaissuorituksena.