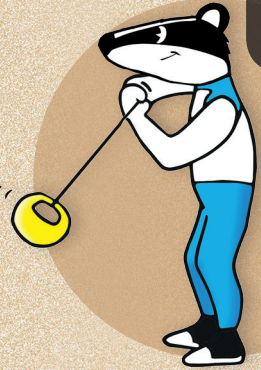
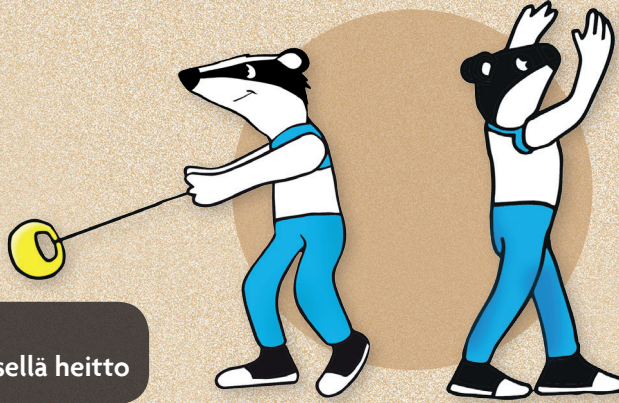


# Voitto Onnisen moukarinheittorata

1. Alkupyörytykset moukarin kanssa molempiin suuntiin



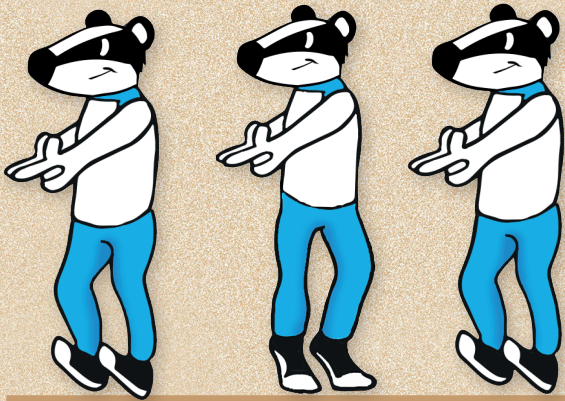
4. Yhdellä pyörähdyksellä heitto



Vauhtipyörähdys viivaa pitkin edeten



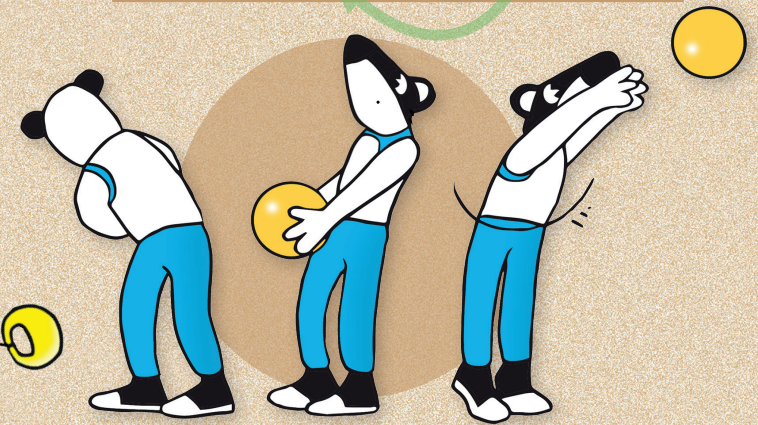
Sivuttain jalat vierekkäin edeten kanta-päkiä -askelluksella



5. James Bond -hyppelyt



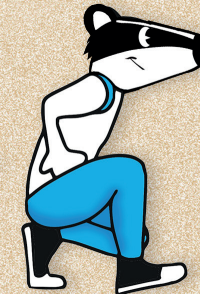
3. Kuntopallon heitto



2. Alkupyörytys ja irtipäästö



Kääpiökävely etu- ja takaperin



Siirry seuraavalle pisteelle

Siirry seuraavalle pisteelle

Rata tehdään rastipisteharjoituksena. Huomioi ote moukarin kahvasta. Välineenä voidaan käyttää muovimoukaria, muovipussimoukaria. Siirtymiset pisteeltä toiselle voidaan tehdä kääpiökävelynä, vauhtipyörähdysinä viivaa pitkin ja "James Bond" -hyppelynä.