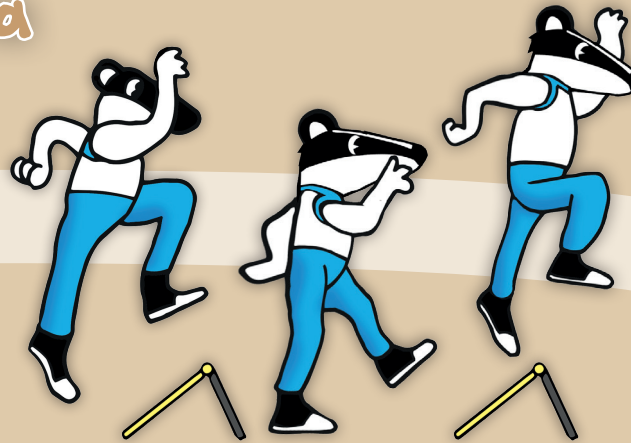


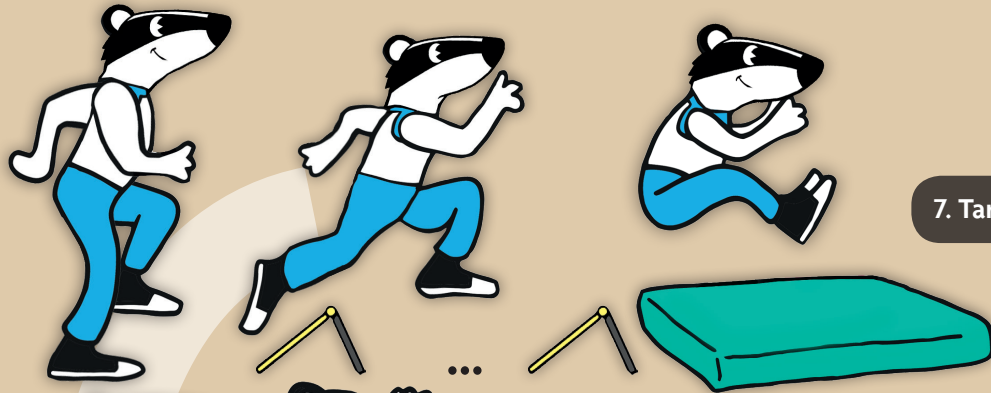
Voitto Onnisen pituushyppyrata



1. Kiihtyvä askelrytmi



2. Vuorohyppely aitojen yli



7. Tarzan-hyppy



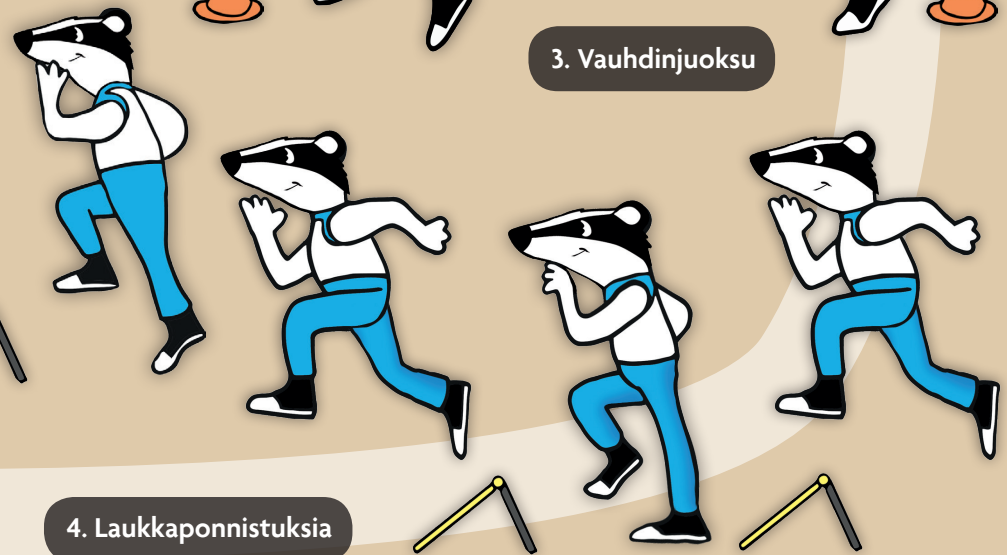
3. Vauhdinjuoksu



6. Pituushyppy korokkeelta patjalle



5. Telemark-hyppy



4. Laukkaponnistuksia

Kiihtyvää askelrytmiä opetellaan juoksemalla matalien kartioiden yli. Kartioiden välimatka toisiinsa nähden alussa pitenee ja lopussa pysyy samana. Askelmerkkijuoksua ja vauhtijuoksua opetellaan juoksemalla merkiltä merkille useamman kerran samalla askelmäärällä. Laukkaponnistuksissa alustulo tehdään vapaalle jalalle / etummaiselle jalalle 1 tai 3 askeleen välirytmillä.

