

Voitto Onnisen seiväshyppyrata

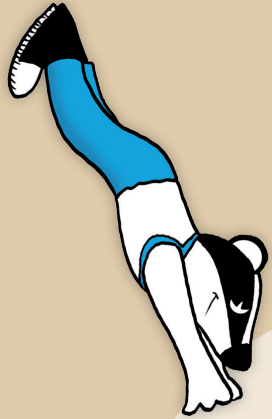
1. Juoksu karttioiden yli keppiä kantaen



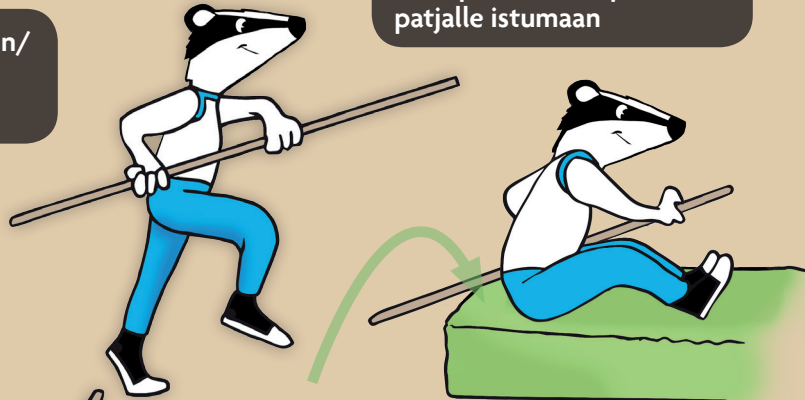
2. Köyden varassa korokkeelta korokkeelle



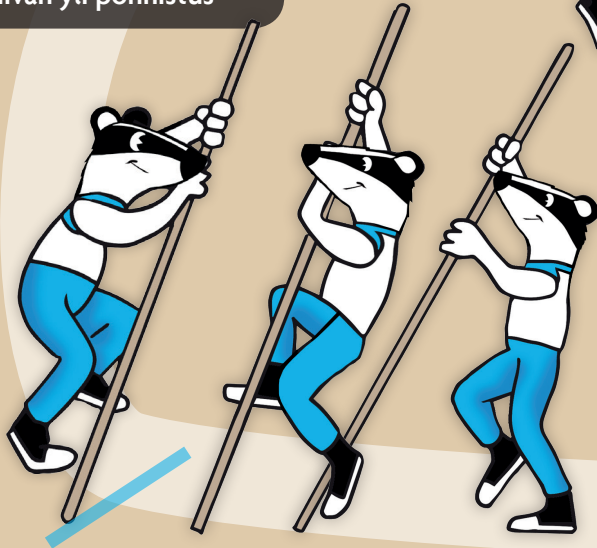
5. Käsinselonta yksin/
parin avustuksella/
seinää vasten



6. Seipään kanssa ponnistus
patjalle istumaan



4. Seipään/kepin kanssa
viivan yli ponnistus



3. Rullaus selälle ja
jalkojen nosto



... tai ulkona seipään
varassa hyppy sivupatjalta
sivupatjalle



Rata tehdään jatkuvana tai rastipisteharjoituksena. Huomioi ote ja kantoasento sekä otekorkeus hyppyissä. Hypyssä yläkäsi pysyy aina suorana. Hyppyt seipään varassa viivan yli voidaan tehdä myös seiväspituus-hyppynä hiekkakasaan.