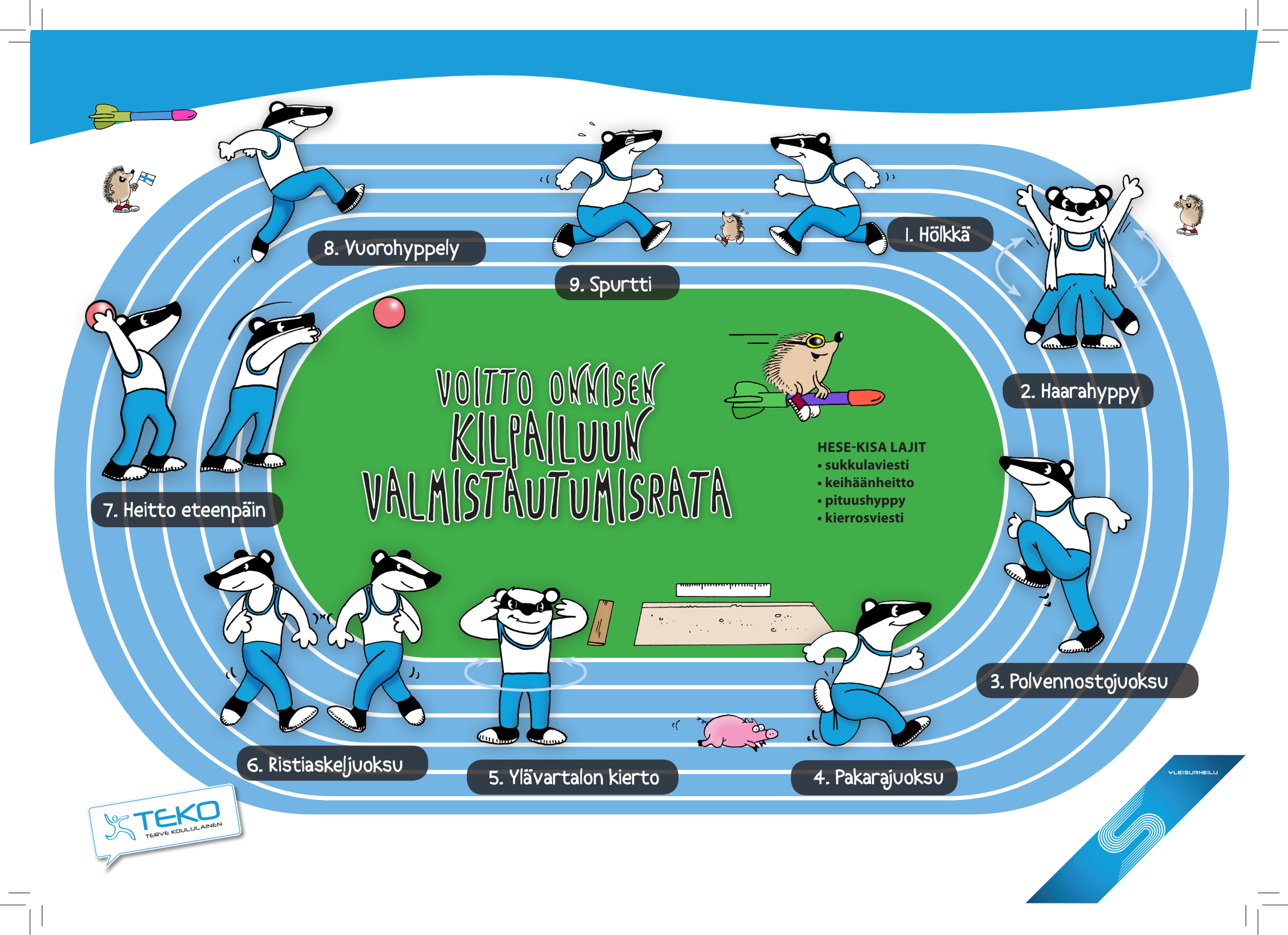
VOITTO OMAISEN KILPAILUUN VALMISTAUTUMISRATA
HESE-KISA LAJIT
• sukkulaviesti
• keihäänheitto
• pituushyppy
• kierrosviesti
1. Hölkkä
2. Haarahyppy
3. Polvennostojuoksu
4. Pakarajuoksu
5. Ylävartalon kierto
6. Ristiaskeljuoksu
7. Heitto eteenpäin
8. Vuorohyppely
9. Spurtti
TEKO
TERVE KOULULAINEN
YLEISURHEILU