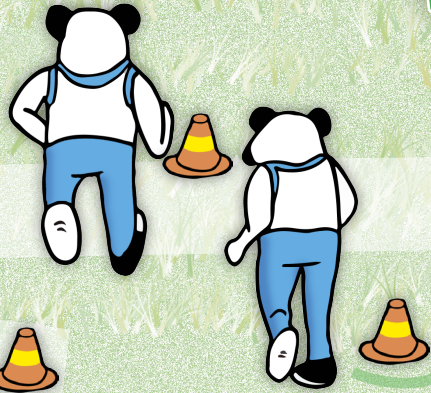


Voitto Onnisen juoksurytmirata



1. Etu- ja takaperinjuoksu



2. Aitahyppy tasajalkaa



3. juoksu kartioiden yli pyörivällä ja korkeapolvisella askeleella



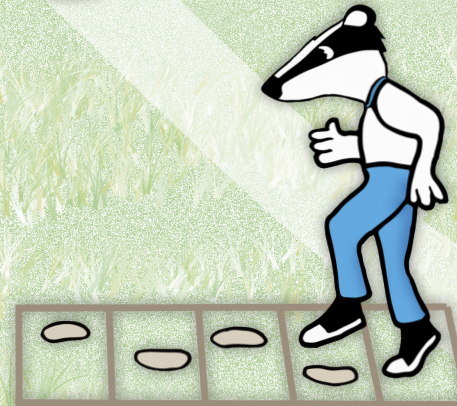
6. Lähtökiihdytykset



4. Nopearytminen polvennostajuoksu pikkuaitojen yli



7. Juoksu veto



5. Askeltikkaat nopealla rytmillä