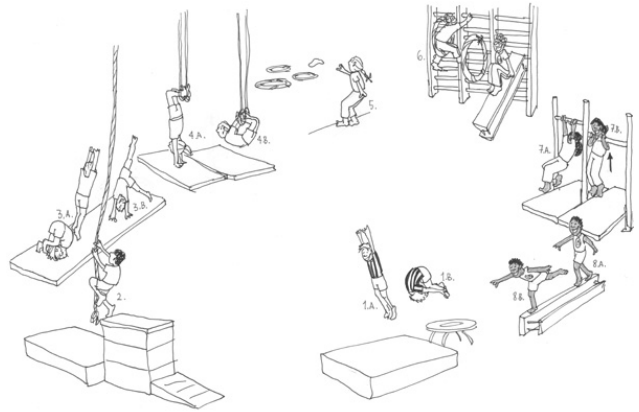


12 – 15-vuotiaat

Toiminta- ja kuntorata

- lihaskuntoliikkeet (vatsat, selät, punnerrukset, erilaiset kyykyt ja hyppelyt)
- pukkiihyppy
- naruhyppy
- ponnahduslaudat
- rekkiliikkeet
- viesti- ja kisailuradat



Toteutus: Toimintaratojen tarkoituksena on tukea omaa lajiharjoittelua. Monipuolisten fyysis-motoristen harjoitteiden kautta rakennat harjoitusryhmäläisillesi tukevaa lajiharjoittelupohjaa. Toimintaratoja voi suunnitella joko jatkuvalla kierrolla toteutettaviksi tai rastiharjoitteina jolloin vaihto tapahtuu määritellyin aikavälein. Monipuolisia ratoja pystyy rakentamaan ja toteuttamaan vähinkin rekvisiitin, mutta mikäli saat käyttöösi köydet, renkaat, rekin, ponnahduslautoja tai nojapuut, hyödynnä rohkeasti mahdollisuuksia.