

RYHMÄKOULU HELPPO B/A

Rata 20 m x 40 m, ohjelman kesto noin 5 min

Vasemmassa kierroksessa järjestäytytään osastoksi ravissa - (pitkältä sivulta tuomaria kohti) **KÄÄNNÖS VASEMPAAN – PYSÄHDYS (C-L –linjalla) – TERVEHDYS – KÄYNTIÄ**

(B-E-H) Osasto oikealle – **HARJOITUSRAVIA**

(M-I-B) **LOIVA KIEMURAURA**

(E-I-M-) **KOKO RATA LEIKKAA** kevyessä ravissa, **TEMPONLISÄYS** - harjoitusravia

(E) **TÄYSKAARTO – POHKEENVÄISTÖ URALLE**

(C-M-B) Osasto **KESKIKÄYNTIÄ uran sisäpuolella**, osasto **PYSÄHDYS** (pitkällä sivulla), (pysähdyksen jälkeen otetaan yksi askel => etuosakäännös) – **ETUOSAKÄÄNNÖS – HARJOITUSRAVIA**

(C-I-C) Ympyrälle – siirtyminen **LAUKKAAN** noin **KIERROS YMPYRÄLLÄ**, siirtyminen **RAVIIN** – **ympyränvaihto I:n kautta**

(L-I-L) Ympyrälle – siirtyminen **LAUKKAAN** noin **KIERROS YMPYRÄLLÄ**, siirtyminen **RAVIIN**

(L-I-L) Noin **KIERROS YMPYRÄLLÄ myödätään kädellä** – ohjat tuntumalle

(L-E-H-) **Seurataan uraa**

(pitkältä sivulta tuomaria kohti) **KÄÄNNÖS OIKEAAN – PYSÄHDYS (C-L-linjalla)**

TERVEHDYS -