

# RYHMÄKOULU HELPPO D/C

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

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

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

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

(B-I-H) **KOKO RATA LEIKKAA** kevyessä ravissa

(C) (Lyhyellä sivulla) istutaan alas harjoitusraviin

(C-I-C) Noin **KIERROS YMPYRÄLLÄ**

(C) (Lyhyellä sivulla) **HARJOITUSLAUKKAA**

(C-I-C) Noin **KIERROS YMPYRÄLLÄ**

(C-R) **OSASTO RAVIIN**

(R) Oikealle – **RADAN POIKKI**

(S) **VASEMMALLE**

(L-I-L) Noin **KIERROS YMPYRÄLLÄ**

(L) (Lyhyellä sivulla) **HARJOITUSLAUKKAA**

(L-I-L) Noin **KIERROS YMPYRÄLLÄ**

(L-R) **OSASTO RAVIIN**, koko ura

(C) Siirtyminen **KÄYNTIIN**

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