

Voitto Onnisen juoksurata



Suorituspisteiden matka on 10-15 metriä. Saksijuoksussa on tärkeää vetää jalka pakara- ja takareisilihaksilla taaksepäin. Hyvä saksijuoksu kiihtyy. Ristiaskeljuoksussa lantio tekee kierto liikettä ja jalat käyvät ristissä edessä ja takana.

