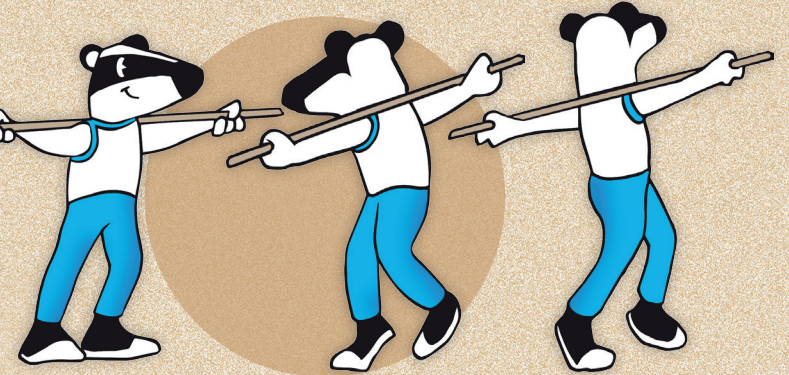
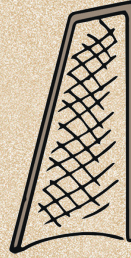
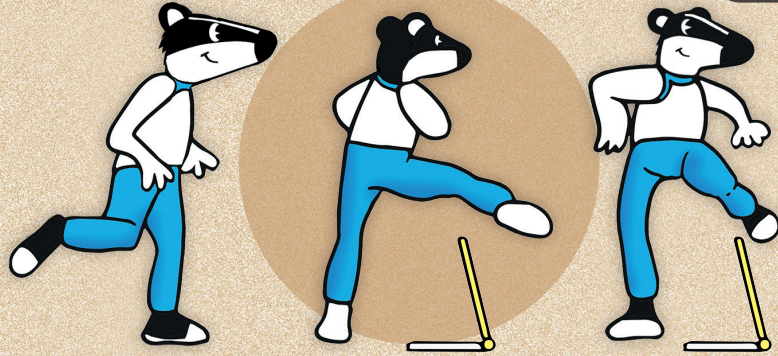
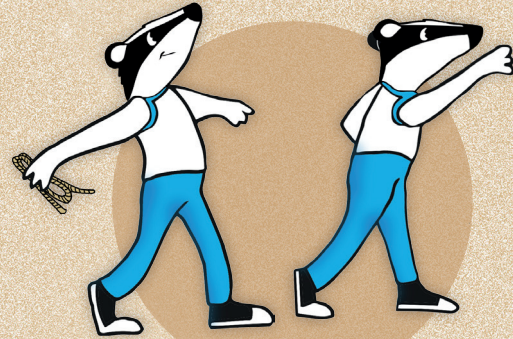


Voitto Onnisen kiekonheittorata

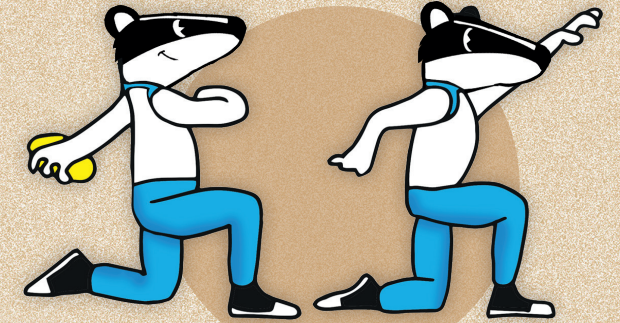
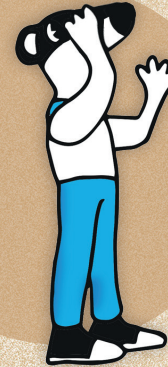
5. Aitojen yli pyörminen



3. Vauhdittoman heiton mallaus kepillä

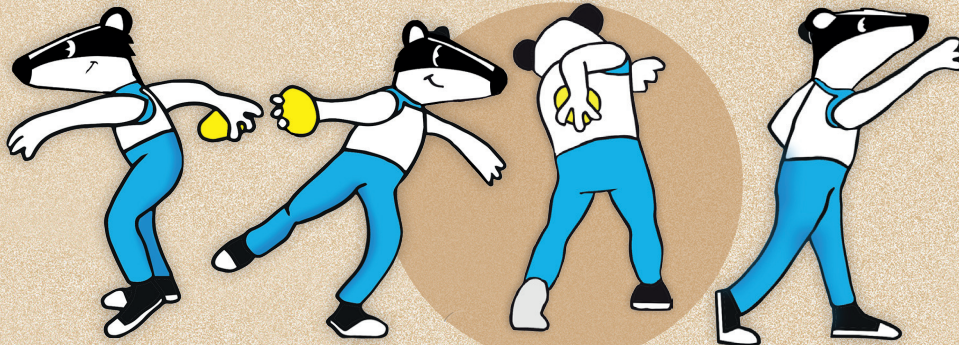


4. Kiekon käsittely etusormen kautta peukalon suuntaan pyöräyttäen sekä kiekon vieritys maaliin



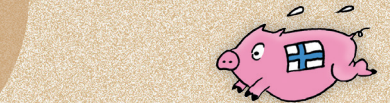
6. Köydenpätjän heittäminen parilta toiselle

7. Kiekonheitto – kokonaissuoritus



2. Kiekonheitto yhdellä kädellä toispolvisuunnassa

1. Kahden käden heitto sivulta eteen kuntopallolla



Rata tehdään rastipisteharjoituksena. Huomioi ote kiekosta ja käsiliike heittoliikkeessä sivukautta eteen. Kiekko irtaa kädestä etusormen kautta. Heittovälineenä voidaan käyttää "otekiekkoa", köydenpätkeä tai mitä tahansa muuta välinettä. Ulkona heittohäkkiä voidaan hyödyntää monesta eri suunnasta.