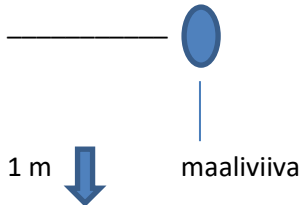


N.Y.T! tehtävärata (lukukaudet 2020- 2021 ja 2021- 2022)

Lähtö:

Lähtijä odottaa lähtöviivalla viestintuoja, jonka tulee ylittää rapukävellen lattiaan teipattu maaliviiva ja asettaa vatsansa päällä kuljettava hernepuski lähtijän vieressä olevaan renkaaseen, joka on viestinvaihdon merkki.

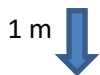
Lähtöviiva



- X Loiki siten, että astut yhdellä
- X jalalla jokaisen maahan teipatun
- 2 m X rastin päälle (oik. ja vas. jalalle oma
- X rastijono).
- X Rastit on sijoitettu 2 m:n matkalle.
- X



2 m
Hypi 6 tasahyppyä sivuttain narun yli.
Katse koko ajan kulkusuunnassa eteenpäin.



Nouse voimistelupenkille ja tee 6 kukko-
vaakaa (vapaa jalka pohkeen korkeudelle).
Kädet sivulla, katse eteenpäin.



Ota hyppynaru renkaasta ja
hypi 6 hyppyä narua eteenpäin
pyörittäen.
Aseta naru kokonaan renkaan sisään.

Kävele rapukävelyä katse meno-
suuntaan, hernepuski vatsan päällä
maaliviivan yli.



Seiso haara-asennossa ja kieritä
palloa maata pitkin kahdeksikko
tehden jalkojesi ympäri 3 kertaa.



3 m

Karhukävelyä viivojen väli 3 m.



X

Selinmakuulla polvet koukussa,
kädet sivulla lattiassa. Nosta pää
irti lattiasta vatsaa rutistaen.
Kurota kädellä koskettamaan
saman puoleisen jalan nilkkaa