

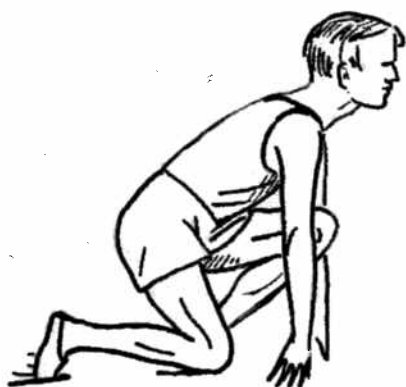
TYYLIVIIKKO.

Päivö Suomela

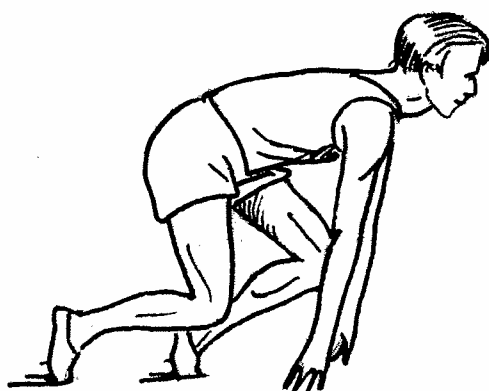
1940.



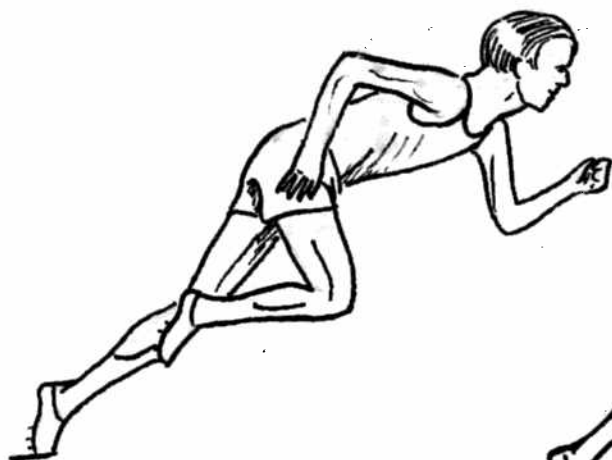
PIKAMATKAT 50 - 200 m:in



PAIKOILLENNE



VALMIIT



LÄHTÖ



JUOSTU 10 m:ä

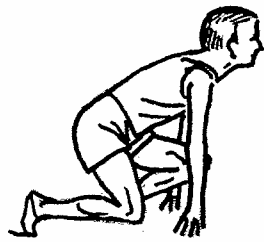


JUOSTU 50 m:ä

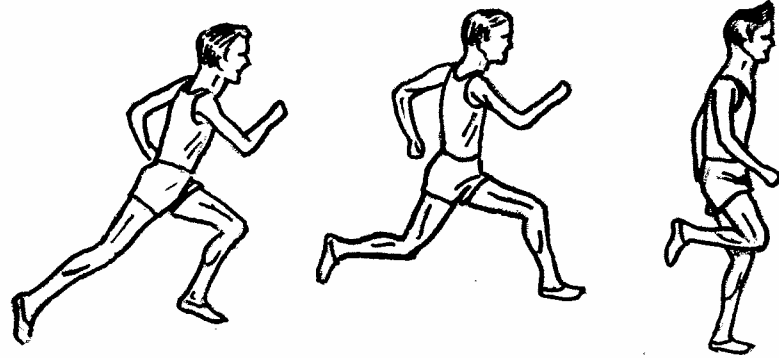


MAALISGA

KESKIMATKAT 400-800 m:in

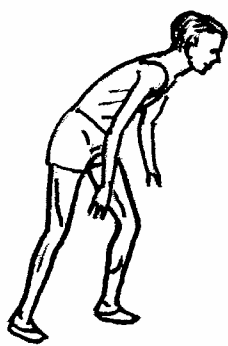


LÄHTÖASENTO

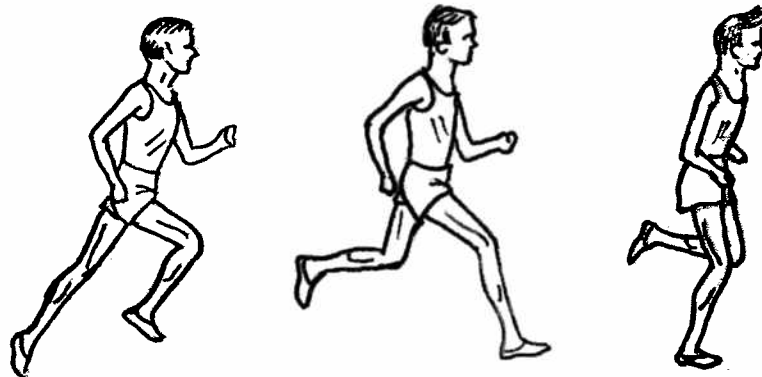


ASKEL MATKALLA.

PITKÄT MATKAT 1,500-10,000 m:in



LÄHTÖASENTO

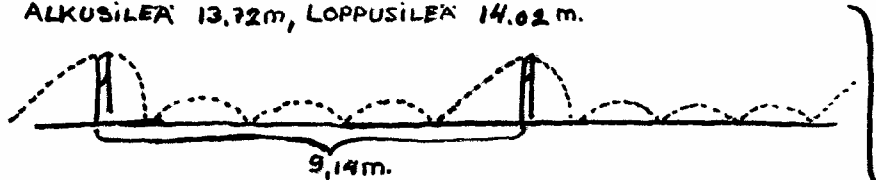


ASKEL MATKALLA

AITAJUOKSUT 110-400 m:in (3000 m:in ESTEET)

AITOJA 10 YHTEENSÄ; AIDAN KORKEUS 106 cm. JA 91.4 cm.

110 m:in AITAJUOKSU
ALKUSILEÄ 13.72 m, LOPPUSILEÄ 14.02 m.

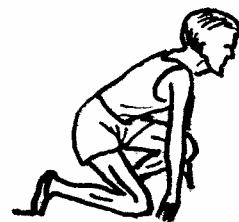


9.14 m.

400 m:in AITAJUOKSU
ALKUSILEÄ 45 m., LOPPUSILEÄ 40 m.

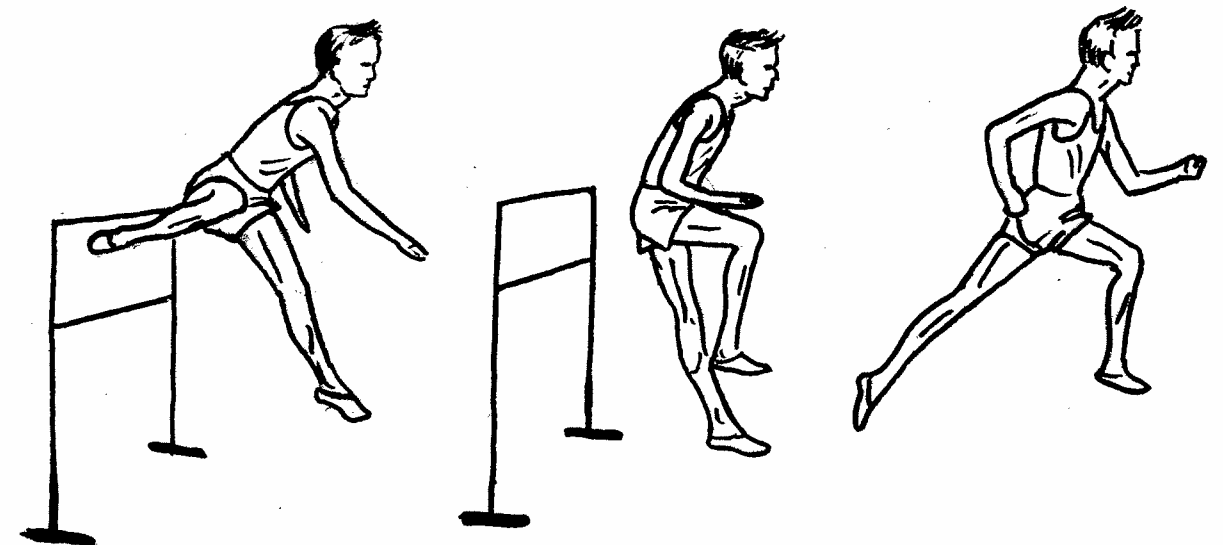
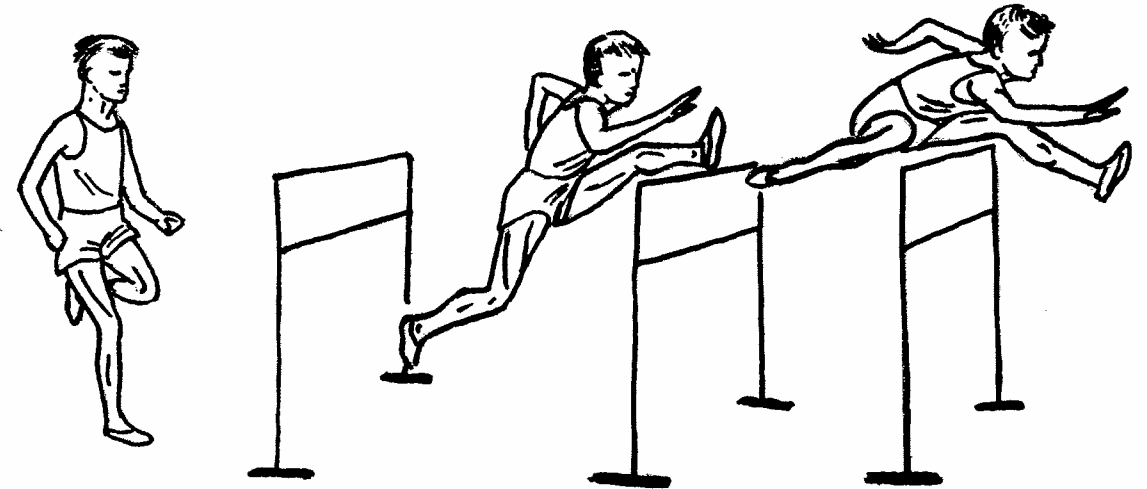


35 m.



LÄHTÖASENTO

AIDAN YLITTÄMINEN

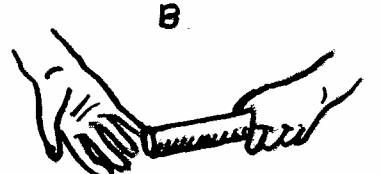
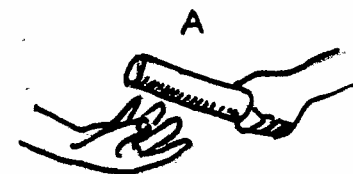


VIESTIJUOKSU 4X100 m:in - 4X1500 m:in

VAIHTO TAVAT



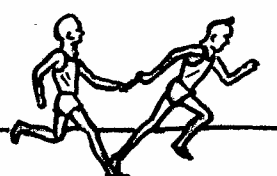
VIESTIKAPULA (ONTTO)
YMPÄRYS 12 cm PAINO 50 g



VIESTINTUJIA



VASTAANOTTAJA



VAIHTO

VAIHDON TAPAHDUTTUA ON KAPULA SIIR-
RETTÄVÄ OIKEASTA KÄDESTÄ VASEMPAAN.

VAIHTOALUE

PITUUSHYPPY

KORKEUSHYPPY

ULKOJALAN TYyli

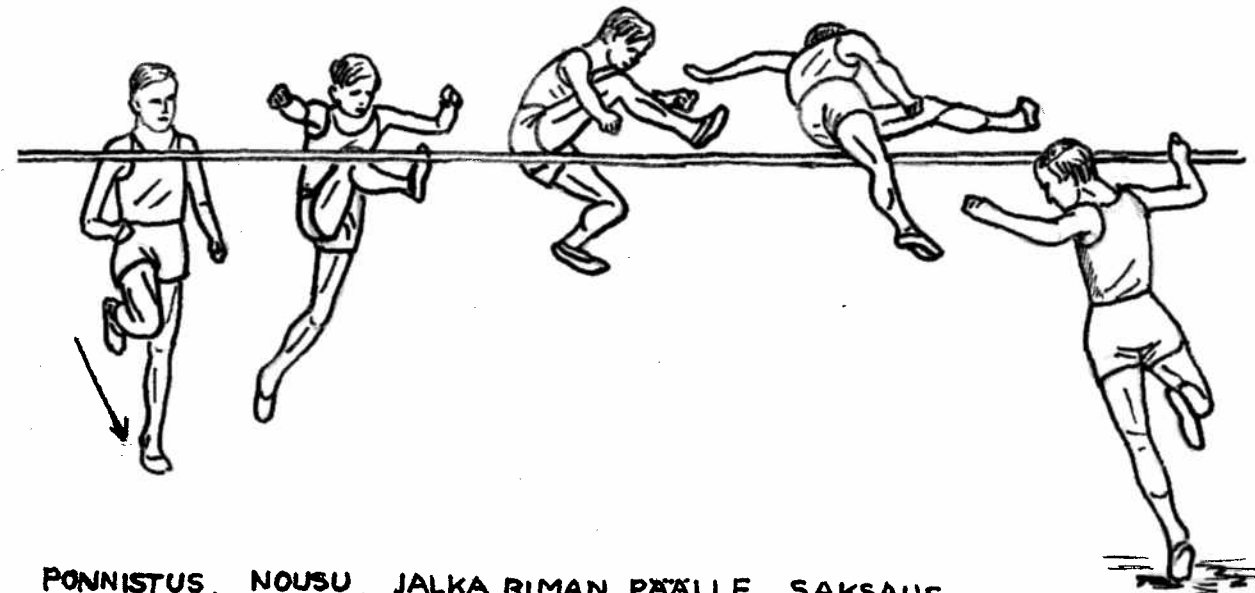
PONNISTUS

NOUSU

LASKEUTUMINEN

ALASTULO

KOLMILOIKKA



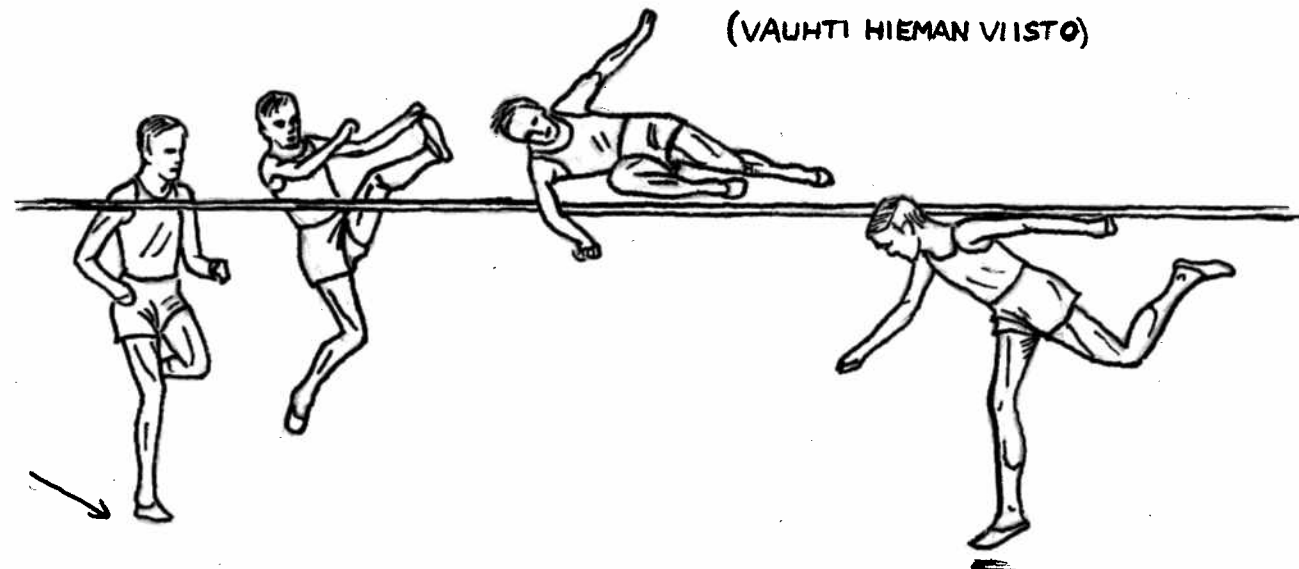
PONNISTUS, NOUSU, JALKA RIMAN PÄALLE, SAKSAUS

JA ALASTULO.

(VAUHTI SUORAAN RIMAA KOHTI)

SISÄJALAN TYyli

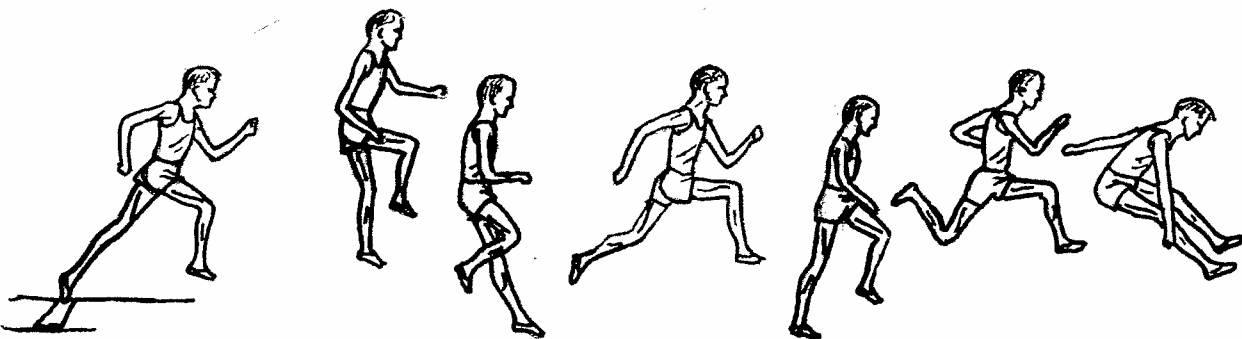
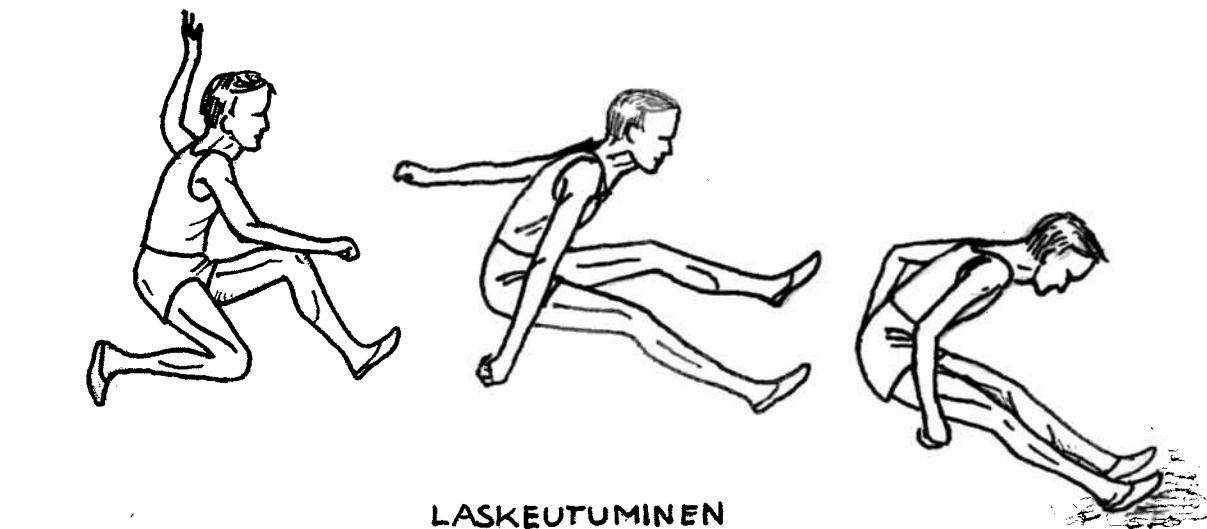
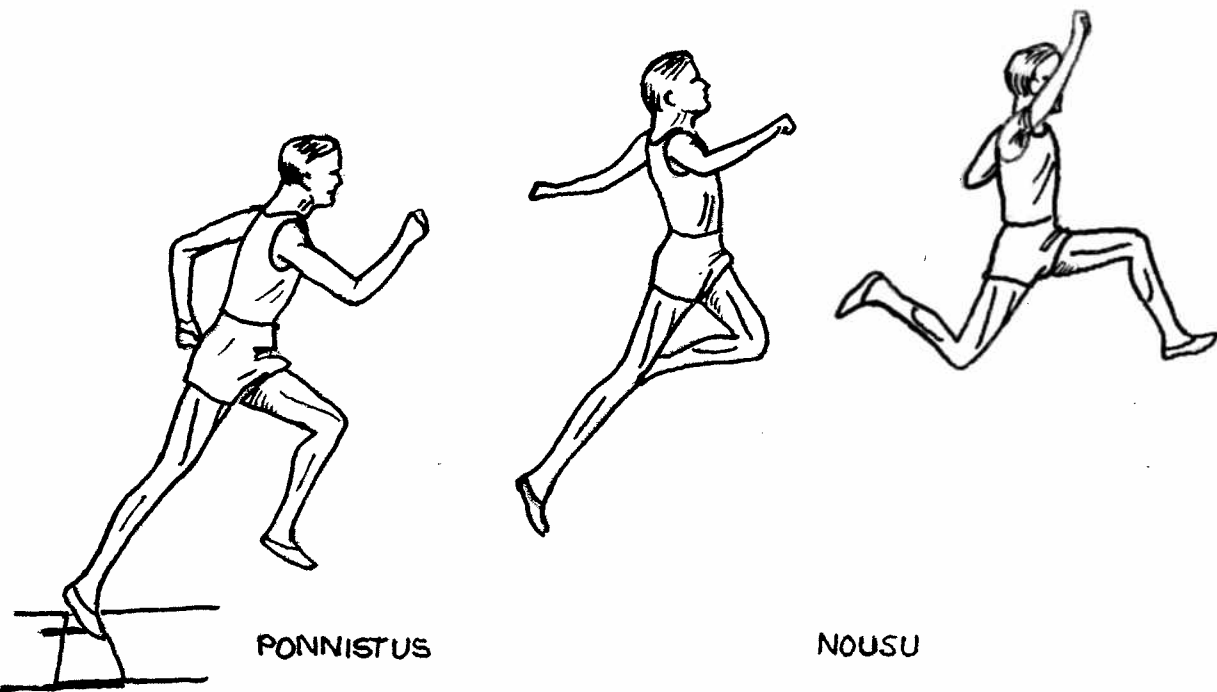
(VAUHTI HIEMAN VIISTO)



PONNISTUS, NOUSU JA KALLISTUMINEN

ALASTULO

HUOM! MOLEMMISSA TYYLEISSÄ PONNISTAVALLE JALALLE ALAS



PONNISTUS, HYPPY YHDellä JALALLA, VÄLIASKEL JA LOPPUHYPPY KUIN PITUUSHYPPY

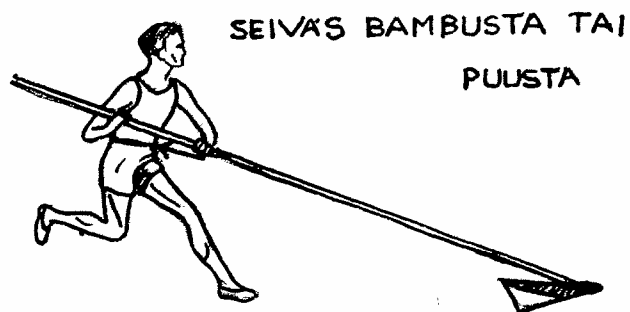
SEIVÄSHYPPY



OTE SEIPÄÄSTÄ

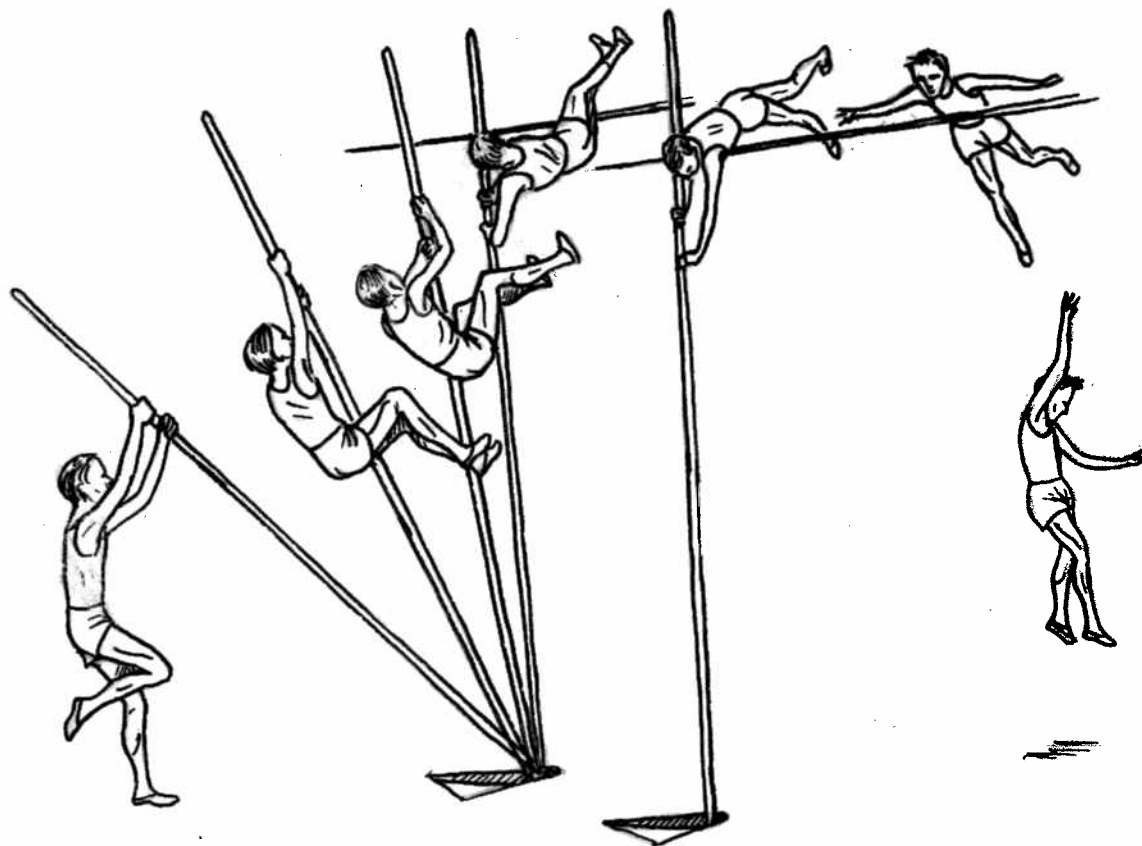


SEIVÄSKUOPPA

SEIVÄS BAMBUSTA TAI
PUUSTA

SEIPÄÄN PANO KUOPPAAN JA ALEM-
MAN KÄDEN SIIRTO NOIN 10-20cm:n
ETÄISYYDELLE YLEMMÄSTÄ KÄDESTÄ.

PONNISTUS, SEIVÄS VIEDÄÄN PÄÄN
YLÄPUOLELLE (VAS.)

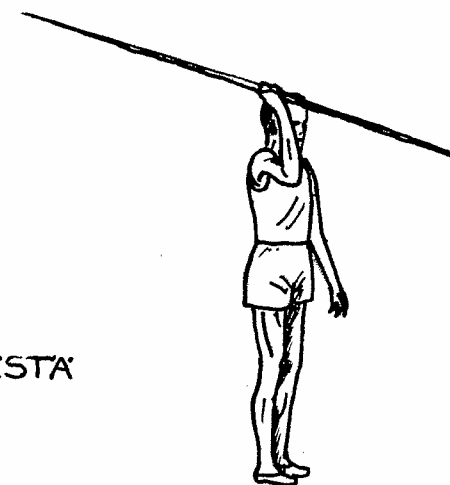


PONNISTUS, HEILAUUS, JALAT YLÖS, NOSTO, SAKSAUS JA KÄÄNTYMINEN
SEKÄ ALASTULO.

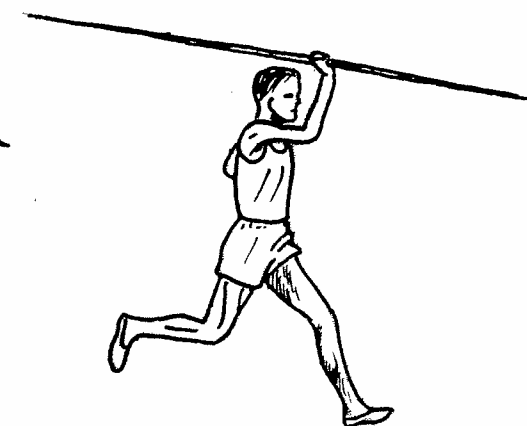
KEIHÄÄNHEITTO



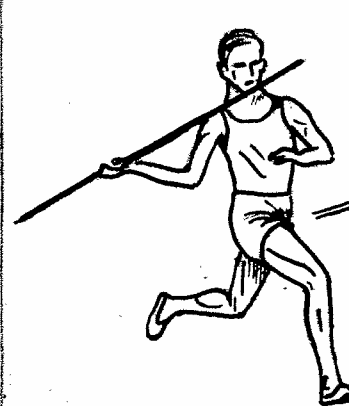
OTE KEIHÄÄSTÄ



ALKUASENTO.

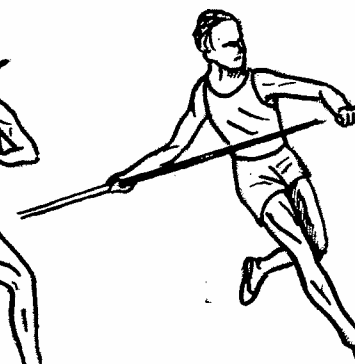


VETO-ASKELEET ALKAVAT.

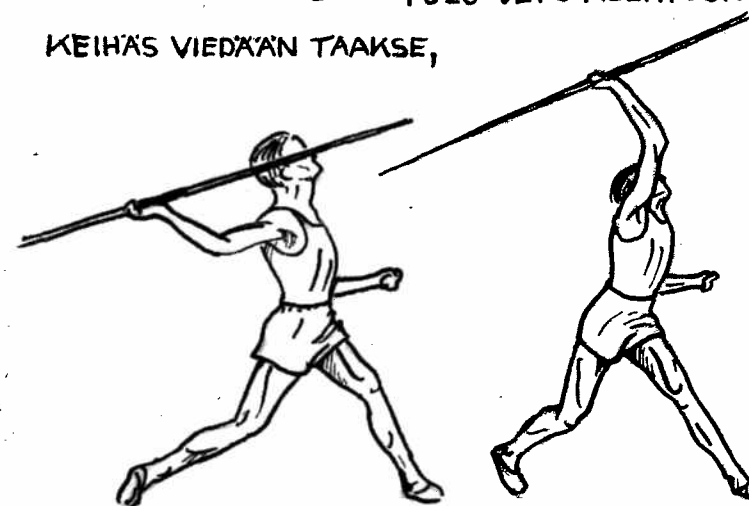


TULO VETO-ASENTOON,

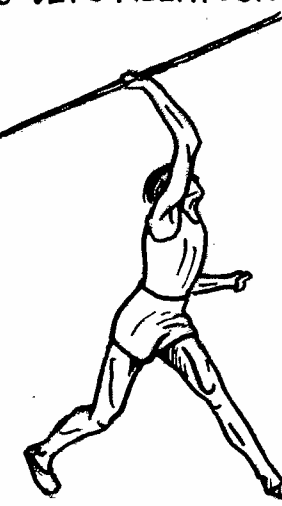
KEIHÄS VIEDÄÄN TAAKSE,



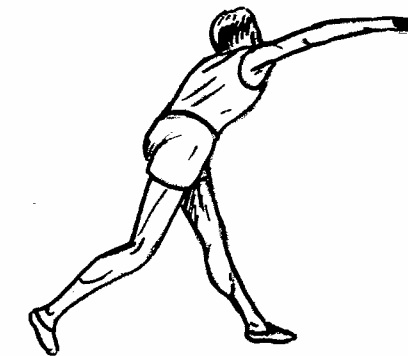
VETO ALKAMASSA,



VETO ALKANUT,



VETO JA



LOPPUNYKÄYS

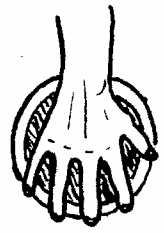
KEIHÄÄT.

MIESTENKEIHÄS: PITUUS 2,6 m., PAINO 800 g.

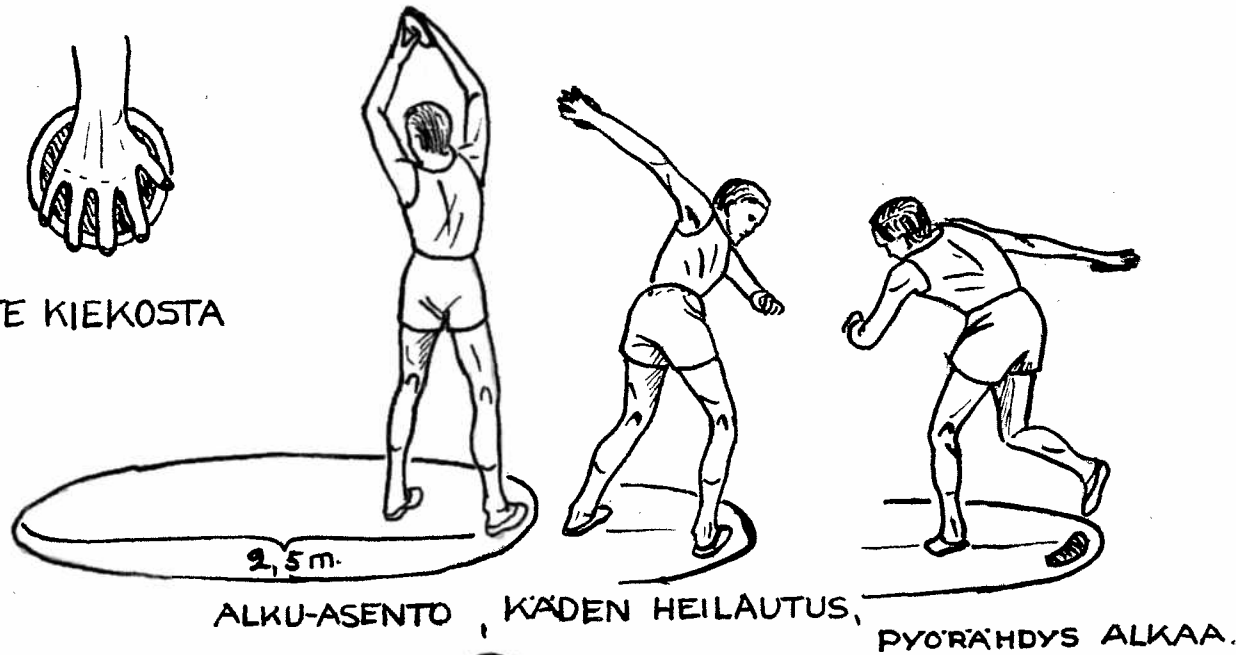
POIKAINKEIHÄS: PITUUS 2,3 m., PAINO 600-700 g.

NAISTENKEIHÄS: PITUUS 2,6 m., PAINO 500 g.

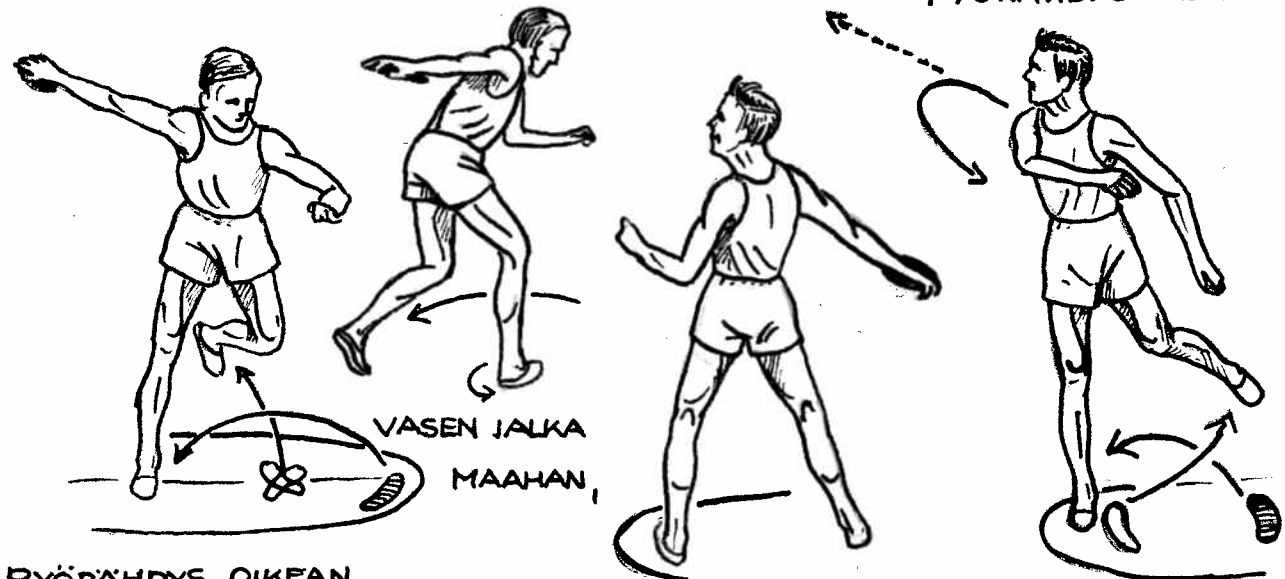
KIEKONHEITTO.



OTE KIEKOSTA



ALKU-ASENTO, KÄDEN HEILAUTUS, PYÖRÄHDYS ALKAA.

VASEN JALKA
MAAHAN,PYÖRÄHDYS OIKEAN
JALAN VARASSA,VETO KÄSI
SUORANALOPPUNYKÄYS
JA JALANVAIHTO.

KIEKOT

MIESTENKIEKKO: LÄPIMITTA 22 cm, PAKSUUS (KESKELTÄ) 44,4 mm.
JA REUNOILTA 6,35 mm., PAINO 2 kg.

POIKAINKIEKKO: PAINO 1,5 kg. MUUT MITAT VASTAAVIA.

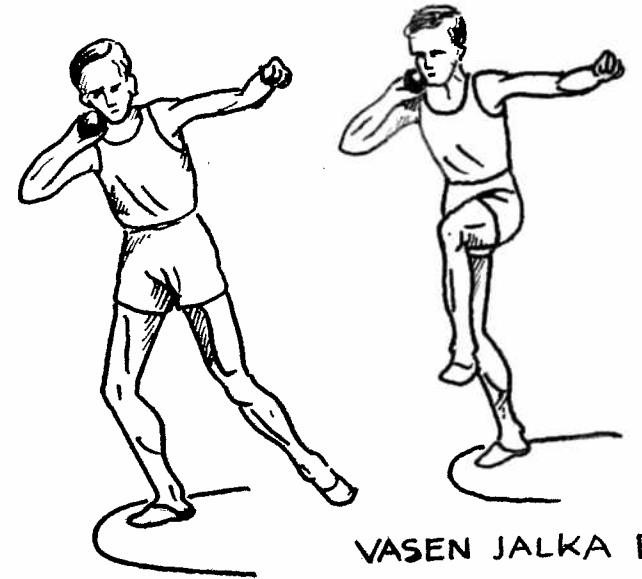
NAISTENKIEKKO: PAINO 1 kg. MUUT MITAT VASTAAVIA.

HEITTOYMPYRÄN LÄPIMITTA 2,5 m.

KUULANTYÖNTÖ



KUULAN PITO.

VASEN JALKA E-
ALKU-ASENTO, TEEN YLÖS,JA KAARESSA
TAAKSE

HYPPY OIKEALLA JALALLA

VASEN MAAHAN JA
YLÄRUUMIS TAAKSE,

TYÖNTÖ JA JALAN VAIHTO.

KUULAT

MIESTENKUULA: PAINO 7,25 kg.

KEVYTKUULA: PAINO 5,44 kg.

POIKAINKUULA: PAINO 3,6 kg.

NAISTENKUULA: PAINO 4-5 kg.

TYÖNTÖYMPYRÄN LÄPIMITTA
2,13 m.