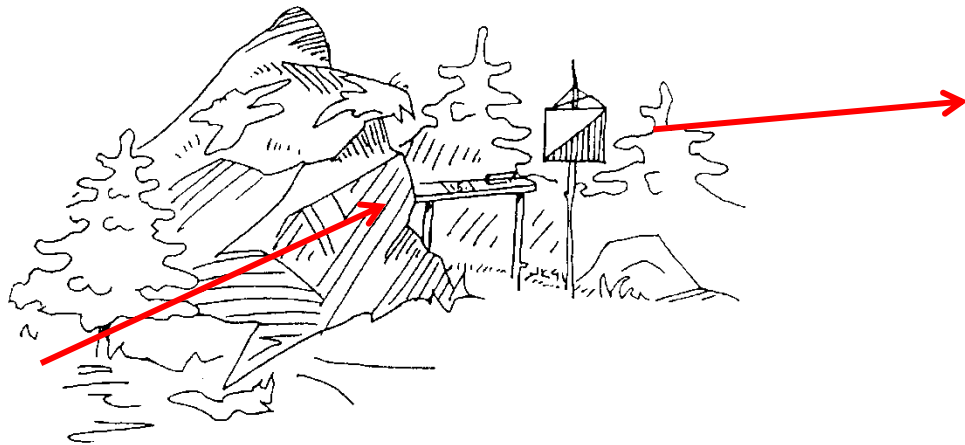


”Rastiväli kerrallaan ja leuka ylös!”

Liite 1 (9.11.2013)

Meidän yhteinen tapa (rutiinit) suunnistaa:

1) Rastityöskentely:



2) Rastiväli:



3) Rastinotto:



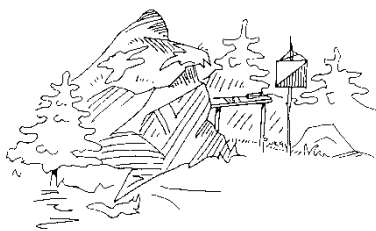
HELSINGIN
SUUNNISTAJAT

Harjoittelu:

- Rastityöskentely
- Rastiväli
- Rastiotto

➔ Mukaan harjoitteluun/mielikuviin, toistoja ja toistoja, tietoisesti

➔ automatisoituu, rutiinit ➔ HS:n tapa suunnistaa...



Huomenna: ajatus mukaan...