

## **OHJASAJO – VAIKEA**

---

Yksilöohjelmassa esitettävät asiat, järjestys vapaavalintainen muiden paitsi alku- ja lopputervehdyksen osalta.

- Alkutervehdys
- Käyntiä
- Ravia molempiin suuntiin
- Keskiravia
- Pohkeenväistö/ avotaivutus ravissa molempiin suuntiin
- Laukka molempiin suuntiin
- Pysähdys ja peruutus 4-6 askelta
- Lopputervehdys
- Ohjelman maksimikesto 5min.