

Kenttälajien(+aitajuoksu) harjoitusiltojen tavoitteita:

- Aitajuoksu: 3 tai 5 askeleen rytmillä aitavälien juoksu, ponnistus aidalle, ponnistavan jalan tuonti "kainalon kautta" aidan yli
- Pituushyppy: Lankulle tulo niin pitkä askel-lyhyt askel, aktiiviset kädet, nilkan oikea liikerata ponnistuksessa, hypyn loppukurotus ja alastulo
- Korkeushyppy: riman ylitys pään taivutus – lantio ylös – leuka rintaan – jalkojen veto riman yli, vauhditon hyppy, kaareva vauhti, ponnistuksessa vapaa jalka auttaa ylösnousussa – floppiin
- Kuulantyöntö: kuulun pito enemmän sormilla kuin kämmenen pohjassa, jalkojen ja lantion aktiivisuus, ylävartalon kierto vasta lopussa ja onnistunut saatto
- Kiekonheitto: kiekon asento kädessä ja sen liikuttelu niin ettei väline putoa kädestä, kiekon lennättäminen niin että se lähtee pyörimään oikeassa asennossa, vartalon ja jalkojen oikeansuuntainen toiminta heitossa, heittäjän pysyminen pystyssä pystysuoraan akseliin nähden
- Keihäänheitto: heittovälineen saaminen oikealle lentoradalla oikeanlaisella kädenliikkeellä, heiton ja vauhdin yhteen nivominen, hallitut lopun ristiaskleet ennen vetovaihetta