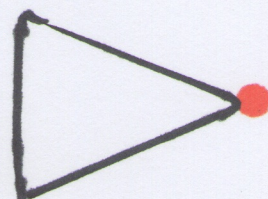
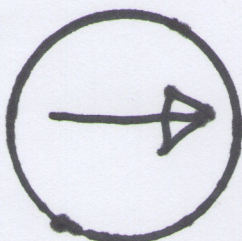


## Övningar

Dessa övningar tillhandahåller du som går en kurs hos mig, jag önskar att ni ej sprider materialet vidare utan att fråga om lov först.

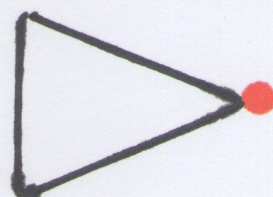
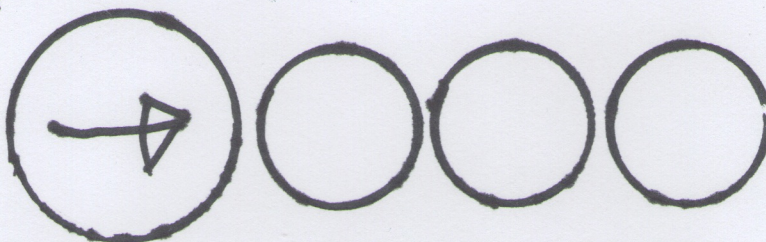
**Utför alla övningar på 6, 7, 8, 9 och 10 meter! Tänk på att ta nedslag.**

### Läggövning nr 1:



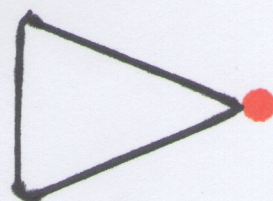
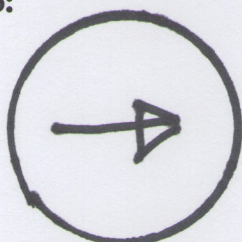
Rita en triangel med den breda sidan mot dig. Lägg lillen i spetsen och lägg i triangeln.

### Läggövning nr 2:



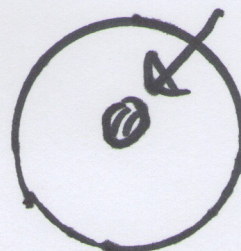
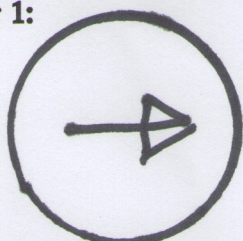
Gör 3 ringar på jämna avstånd till triangeln/lillen och öva på att landa i alla med olika spelteknik.

### Läggövning nr 3:



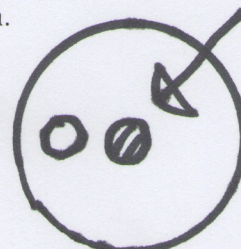
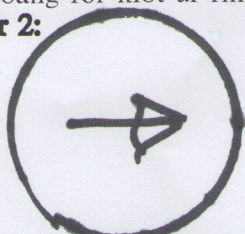
Lägg ett klot 3 meter innan triangeln/lillen och jobba med att läsa banan. Lutar det? Går det lyfta över klotet?

### Skytteövning nr 1:



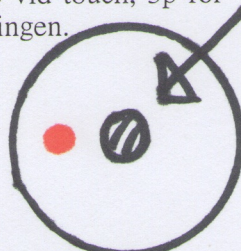
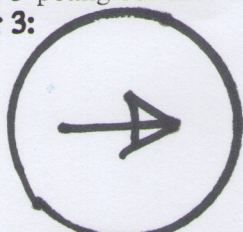
Ensam klot i ring, som har måttet 1 meter i diameter. Landa i ringen. 1p vid touch, 3p för klot ur ring och 5 poäng för klot ur ring och ditt skytteklot stannar kvar i ringen.

### Skytteövning nr 2:



Klot bakom klot i ringen med måttet 1 meter i diameter. Landa i ringen. 1p vid touch, 3p för klot ur ring och 5 poäng för klot ur ring och ditt skytteklot stannar kvar i ringen.

### Skytteövning nr 3:



Lille framför klot (10cm) i ringen med måttet 1 meter i diameter. 1p vid touch, 3p för klot ur ring och 5 poäng för klot ur ring och ditt skytteklot stannar kvar i ringen.