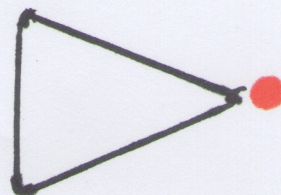
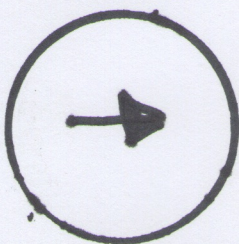


Övningar

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

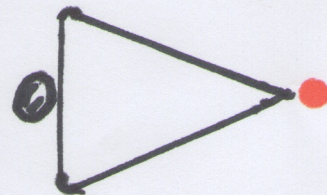
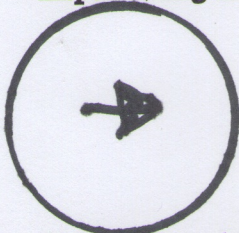
Utför alla övningar på 6, 7, 8, 9 och 10 meter! Tänk på att ta nedslag.

Skruvövning nr 1:



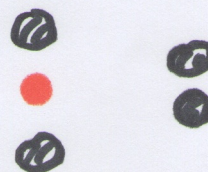
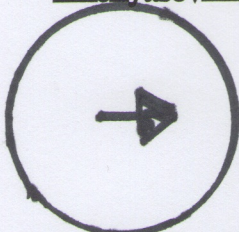
Rita en triangel med den breda sidan mot dig och en lille i spetsen. Lägg 3 klot i bredd, 1 dm mellan kloten, 2 meter framför triangeln. Skruva runt från båda håll utan att vidröra kloten.

Inspelsövning nr 1:



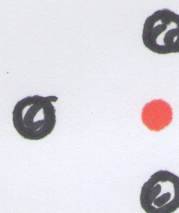
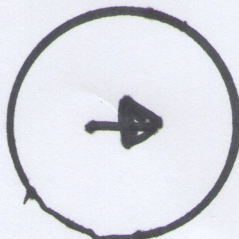
Rita en triangel med den breda sidan mot dig och en lille i spetsen. Lägg ett klot 2 cm framför triangeln. Försök nu att spela in detta klot och följ med med eget klot in. Missar du frontkulan ska du ligga i triangeln, spela alltså inte för hårt.

Lilleflyttsövning nr 1:



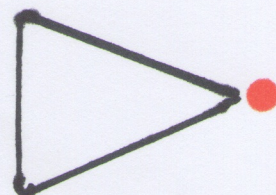
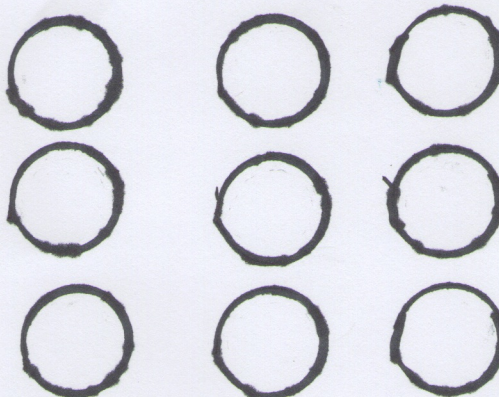
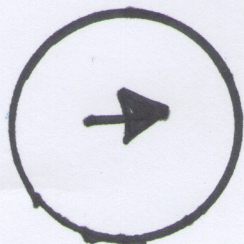
Lägg en lille och 2 klot bredvid på var sin sida, 1 dm från lillen. Lägg 2 klot bakom lillen, 2 dm. Försök nu flytta lillen så de 2 kloten bakom hamnar på poäng.

Matchövning nr 1:



Lägg ut 3 klot runt 1 lille i olika valfria positioner, försök sedan, med dina 3 klot, ta poäng.

Komplett spelare övning nr 1:



Detta är en svår övning som är otroligt bra att kunna. Här ska ni väva in 3 olika spelsätt, rull, halvplombering och plombering. Ni ska också väva in skruvar i dessa spelsätt. Rita en triangel med den breda sidan mot dig och en lille i spetsen. Landa i alla ringar och stanna i triangeln, otroligt svårt, men otroligt lärorikt.