

Nr3 og 4 er stasjoner. Litt uavklart enda hvor mange vi blir, men tror dette skal bli greit. Hvis vi blir mange så tror jeg en fysisk stasjon i gangen kan være et alternativ. Ble veldig trangt og kaotisk på sist økt.

Opening comments

Closing comments

1. Oppvarming matter

0:10

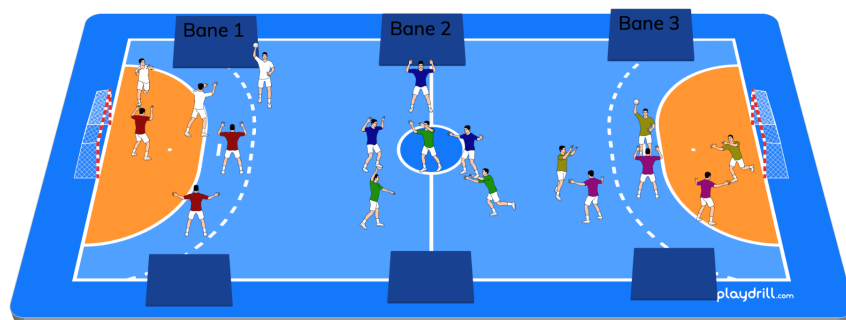
Set up

Execution

Variants

Tips

Tools



2. Kast mot vegg - høy arm - god balanse

0:07

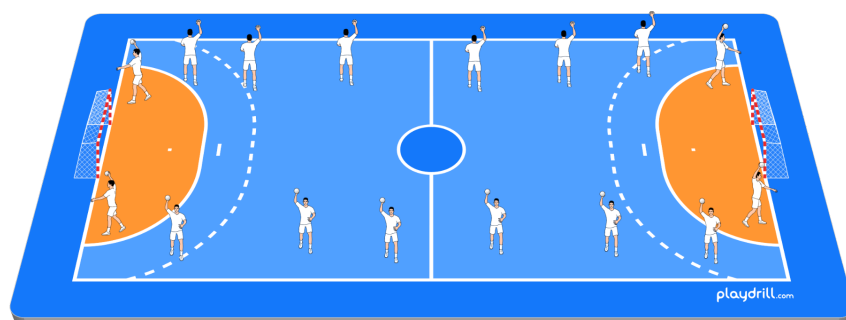
Set up

Execution

Variants

Tips

Tools



3. Tre mot to

Set up

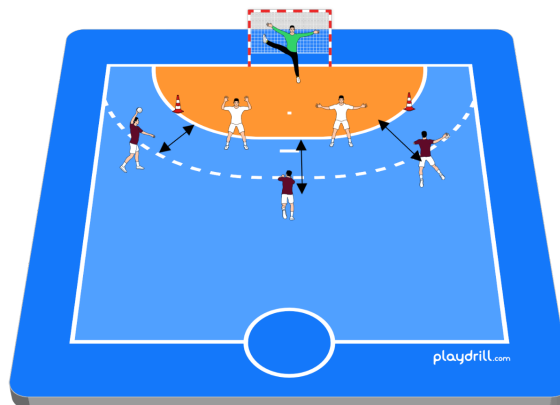
 0:07

Execution

Variants

Tips

Tools



4. Innhopp + skudd fra benk

Set up

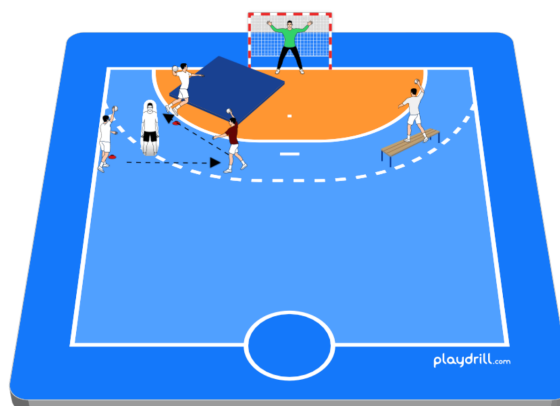
 0:07

Execution

Variants

Tips

Tools



5. 3 mot 3 - kontra/retur

 0:15

Set up

Execution

Variants

Tips

Tools

