



NAMN:

- 1.DS
- 2.TN
- 3.SM
- 4.DST
- 5.DD
- 6.PG
- 7.RJ
- 8.SY
- 9.AHY
- 10.AP
- 11.AHA
- 12.MI
- 13.FL
- 14.SP
- 15.CW
- 16.GZ
- 17.PL
- 18.NR
- 19.ND
- 20.AKA
- 21.ME
- 22.GN
- 

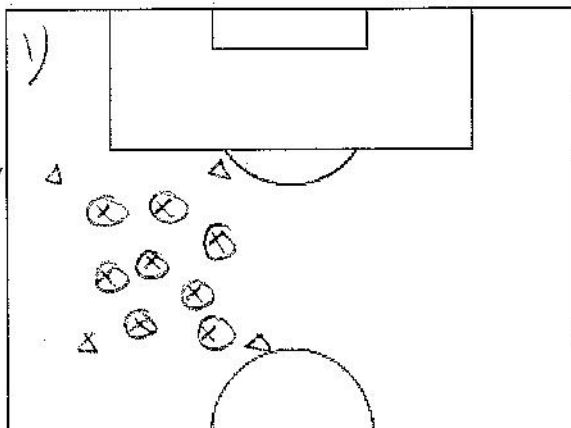
1) FRANSK BOLLJONGLERING

SYFTE: BOLLKONTROLL

ANVIS: JONGLERA MED STRÄCKT VRIST, 1 SPELARE/ BOLL.

INSTRUKTION

- X STRÄCKT VRIST
- X BOLLKONTROLL
- X AVSPÄND TEKNIK



2) DRIVA BOLL MED VÄNDN

SYFTE: DRIVA BOLL + VÄND

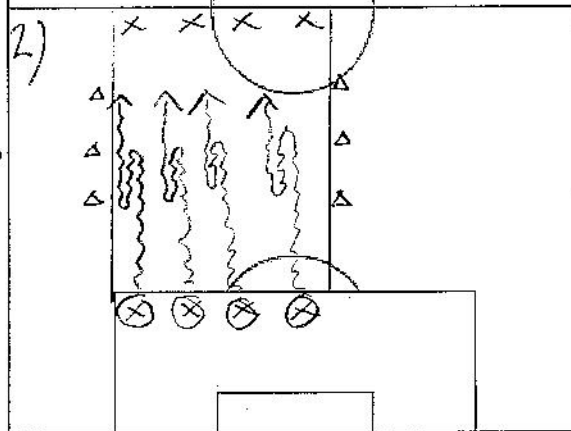
ORG: SE SKISS

ANVIS: 2 GRUPPER DRIVA BOLL MED VÄNDNING

- a) INSIDA
- b) UTSIDA

INSTRUKTION

- X BOLLEN NÄRA FOT
- X MÅNGA BOLL TOUCH
- X TITTA UPP
- X TEMPOVÄXLA



3) DRIVA BOLL MED VÄNDN

SYFTE: DRIVA BOLL MED

RIKTNINGSÄNDRING

ANVIS: DRIVA BOLL LÅNGSIDA → LÅNGSIDA HALVÄND M BOLL

INSTRUKTION

- X BOLLEN NÄRA FOT
- X TITTA UPP VID VÄND
- X TEMPOVÄXLA

