Startblock

Stå rakt upp, blunda, fall framåt och sätt handen på benet som fälls framåt. Den fot som man tar stöd med ska vara längst fram i blocket.

Avstånd = två fötter från startlinjen till främre blocket, tre fötter till bakre. Lägsta inställningen på blocket.

Det ska skapas en triangel i knävecket och benet, ska ses från sidan.

Dra fram armen som är framför det benet som är längst fram och dra bak den andra armen..

Använd två konor som ska sprättas åt var sitt håll med händerna.

Filmklipp

<https://youtu.be/eai1DZVqIRM>