# Slägga

## Grundövning

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=4cd86ddf-7e4e-42da-b656-2042e45233f3#video-dialog>

## Försvängar med slägga

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=e82d4037-7d05-4c7a-82c5-6743780a9883#video-dialog>

## Fotarbete utan redskap 1

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=0f6ed453-6acc-4cd1-bc6e-c0004d967a10#video-dialog>

## Fotarbete utan redskap, 2

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=769862db-39b6-4d9f-b400-d59699a9f370#video-dialog>

## Trippvarv med slägga

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=9f137361-9216-4c37-b261-2ad1757d8097#video-dialog>

## Försvängar med flera rotationer

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=381736f2-996b-4bc1-9960-b47ca0d5f34d#video-dialog>

## Försvängar med gång

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=552c6a32-182e-4f89-aa60-c1655cd9d52a#video-dialog>

## Steg in med utkast med medicinboll

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=cf6fdf15-e1a2-4de5-bce9-2420001f3a49#video-dialog>

## Rotation utkast med medicinboll

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=fd737305-9b56-4abe-bfc6-c307f8c20910#video-dialog>

## Försvängar med utkast

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=2e38b15f-a267-4f8b-a533-543c20cc4ae9#video-dialog>

## Försvängar, rotationer, utkast

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=db668402-836a-4299-92a3-ad33e05c927e#video-dialog>