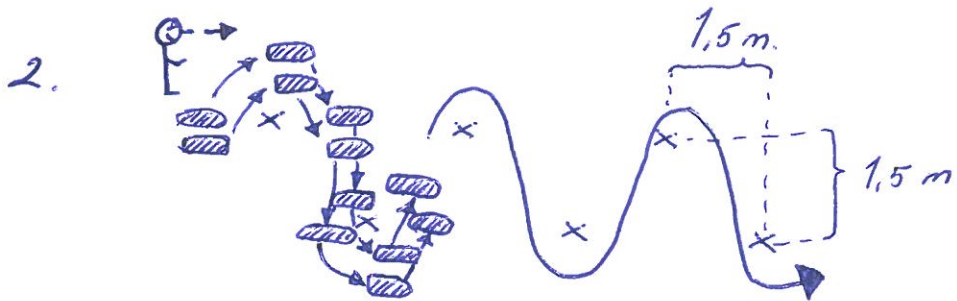
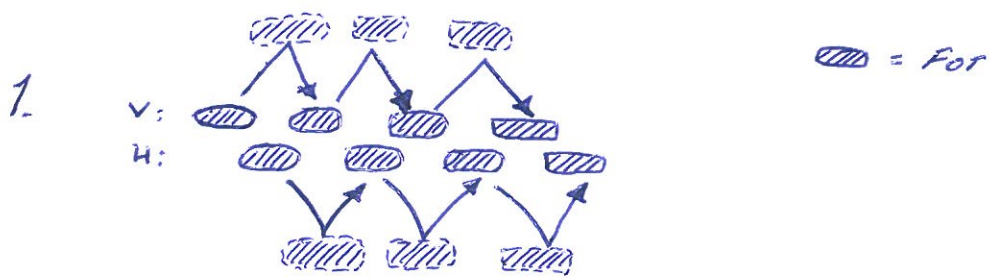
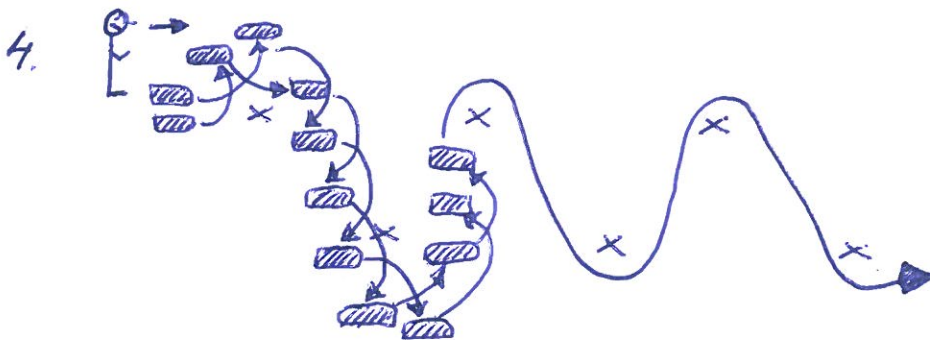


Pass 2: Snabbhetsövningar med egna kroppen.

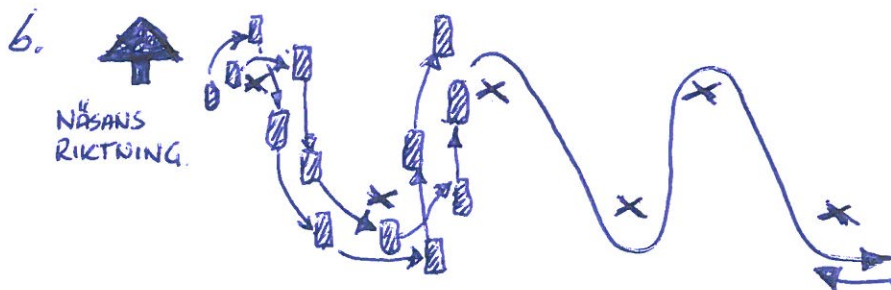


3. Som övn. 2 fast bollänges.



Överstegslöpning.

5. Som övn. 4 fast bollänges.



Kör övningen åt båda håll.