

# Frekvensstegen

- Snabba fötter
- Höga knän
- Sidhopp
- Kort in – lång ut
- Lång in – kort ut
- Överstegshopp
- Carryocia
- Två in två ut
- Slalomhopp
- Skridskohopp
- Snabba fötter med rusch