



NØKKELFERDIGHETER BLÅ 1

KUN INTERNE ARRANGEMENT

- KONTROLLERE BALLEN LANGS BAKKEN, BÅDE I RETNING OG LENGDE
 - STOPPE EN BALL TRILLENDEN I FRA OG I MOT
 - TA IMOT EN BALL PÅ SELVKAST (RETT OPP OG NED) MED KJEGLE, TO RACKETER, HENDENE
 - KASTE UNDERARMSKAST MOT ET MÅLOMRÅDE FRA 2-4 METER
 - BALANSERE BALLEN PÅ STRENGENE MENS MAN GÅR
 - BALANSERE BALLEN PÅ STRENGENE MENS MAN SETTER SEG NED PÅ HUK OG REISER SEG OPP IGJEN
 - SPILLE BALLEN MED SEG SELV INNENFOR ET GITT OMRÅDE (BOKSSPILL). BÅDE MED NEGLENE OG KNOKE NE PEKENDE OPPOVER (FH & BH)
 - SPILLE BALLEN OVER NETTET MED PARTNER, BÅDE MED DEMPING OG DIREKTE. 4 METERS BANE.
 - HOLDE BALANSEN PÅ ETT BEIN (H & V)
 - HINKE PÅ BEGGE BEIN
 - HOPPE OVER LAVE HINDER - SAMLEDE BEIN
-