

HEITTÄMINEN

MALLISUORITUKSET

Malliheittoja

Catch & Shoot

Peruuta Ja Heitä

Heitto Sivuliikkeestä

Heitto Kuljetuksesta (Pull-Up)

Step Back

Heitto Suunnanmuutoksesta

Kääntöhyppyheitto

Game Winner

HARJOITTEET

Catch&Shoot

Tasapainoheitot

Sivuaskelheitto

Jab Step Heitot

M. Laine Step Back Klinikka

Pariharjoite Heittämiseen

Heitto Ja Viimeistely Harjoite 1

Heitto Ja Viimeistely Harjoite 2