

# KULJETTAMINEN & LIIKKEELLELÄHDÖT

## MALLISUORITUKSET

Pallonkäsittely Paineen Alla

Rytmikuljetus

Peruuttaminen

Stop & Go

Hyökkää & Pysäytä

Hesitation

In & Out

In & Out Pro

Crossover

Cross Jab

Reppuselkäkuljetus

Nikan Nilkkahaaste

Catch & Go (Perus)

Jab Step

Crossilähtö

## HARJOITTEET

Lämmittely-/nopeusharjoite

Valssiaskel

V-Kuljetus

In & Out

Freestyle

Peilaa Paria + Viivakuljetus

Ohita & Viimeistele