

# KULJETTAMINEN & OHITUKSET

## MALLISUORITUKSET

Pallonkäsittely Paineen Alla

Rytmikuljetus

Peruuttaminen

Stop & Go

Hyökkää & Pysäytä

Hesitation

In & Out

In & Out Pro

Crossover

Cross Jab

Reppuselkäkuljetus

Nikan Nilkkahaaste

## HARJOITTEET

Lämmittely-/nopeusharjoite

Valssiaskel

V-Kuljetus

In & Out

Freestyle

Peilaa Paria + Viivakuljetus

Ohita & Viimeistele

1vs1 Koordinaatio + Hyökkää

1vs1 Taidot: Uhkaa & Palaa (lantion kääntö)