

# 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

Tekniikkaharjoite (Rytmi)

Tekniikkaharjoite (Koppaus & Rytmi)

Taitoharjoitus (Nopea Koppi & Irrotus)

1vs1 Heittoharjoite (tolpat)