

# SISÄPELAAMINEN

## MALLISUORITUKSET

Tippaaminen

Hook-heitto

Up & Under

Half-Spin

Drop Step

Baseline Spin

Fadeaway-heitto

"Move Like Meesseman"

## HARJOITTEET

Mikan Drill

Heitto- ja Viimeistelyharjoite (Pari) 1

Heitto- ja Viimeistelyharjoite (Pari) 2