

HEITTÄMINEN

MALLISUORITUKSET

Malliheittoja

Catch & Shoot

Peruuta Ja Heitä

Heitto Sivuliikkeestä

Heitto Kuljetuksesta (Pull-Up)

Step Back

Heitto Suunnanmuutoksesta

Kääntöhyppyheitto

Game Winner

HARJOITTEET

1vs0

Catch&Shoot

Tasapainoheitot

Sivuaskelheitto

Jab Step Heitot

M. Laine Step Back Klinikka

Pariharjoitteet

Pariharjoite Heittämiseen

Heitto+Viimeistely 1

Heitto + Viimeistely 2

1vs1

Rytmiharjoitus

Koppaus & Rytmi

Taitoharjoitus (Nopea Koppi & Irrotus)

1vs1 Heittoharjoite (tolpat)

Jab Step Vaihe 1

Jab Step Vaihe 2

Pull-Up Vaihe 1

Pull-Up Vaihe 2