



Övning: Pitch – Synka kroppen och armar

Mål: Att få armar och kropp att gå i samma hastighet

Syfte: Att skapa längdkontroll

Instruktion:

Använd en mjuk boll i storlek av en handbollsboll, sätt denna mellan underarmarna. Se till att bollen är kvar när du slår dina pitchslag.

Övningen tränar dig att synka kropp och armar samt att repetera samma rörelse. Detta vill ge dig bättre resultat i längden.

Mall för utskrift:

Behövs ej.