



Övning: Slag - Handduken

Mål: Att förbättra sin impact och balans

Syfte: Att träna på att komma rätt in i bollen

Instruktion:

Denna övning tränar dig att komma bättre in i bollen och lära dig att få händerna före i bollträff samt att förflytta vikten framåt. Innan du ska slå så lägger du en handduk bakom bollen. Målet är att **inte** träffa handduken, detta gör att du tvingas förflytta vikten framåt samt jobba fram med händerna. Låt handduken ligga kvar under flera slag och utmana med att lägga handduken närmre eller längre ifrån för att utmana dig själv/anpassa nivå.

Lycka till!

Mall för utskrift:

Behövs ej.