

SNABBHET

SET 2/2

Pogohopp framåt

9 m

COACH-CUES

- Kort markkontakt.
- Landa mjukt och studsa rakt.
- Håll kroppen lång.

2 · Pogohopp framåt
Set 1/2 · 9 m

PASSVY TEST · FILMRUTA ERSATT MED BILD

V · Vila 15s
Inför Pogohopp framåt

3 · Pogohopp framåt
Set 2/2 · 9 m