



SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDET

UTBILDNING

Hoppa och landa

Vad?

Koordination

Anvisningar

Från stillastående

Hoppa framåt och landa på två ben.

Hoppa uppåt och landa på ett ben.

Hoppa i sidled och landa på två ben.

Hoppa framåt och landa på ett ben.

Hoppa i sidled och landa på ett ben.

Hoppa och snurra 90-180° och landa på två ben.

I par

Hoppa och tacklas, landa på två ben.

Hoppa och tacklas, landa på ett ben.

