

SJÄLVFÖRSVAR 10-9 GUP

1. HANDLED PARALLELL
DRA TUMMEN MOT DIG.
- 2, HANDLED PARALLELL.
LOSSA OCH GREPPA DEN ANDRA / DRA UR
BALLANS.
- 3, HANDLED PARALLELL.
STEGA ÅT SIDAN, AXEL MOT AXEL.
4. HANDLED KORS.
STEGA ÅT SIDAN PUTTA BORT.
5. HANDLED BAKOM RYGG.
STEGA BAKÅT.
6. HANDLED BAKOM RYGG.
KLIV BAKOM MED ARMLÅS, PUTTA BORT.
7. NACKLÅS FRÅN SIDAN.
BEARBETNING AV NÄSAN.