



NAFN

kki.is/driplid



BLÁR

KNATTÞRAUTIR

- Grípa í kross **10x**
- Stíga til baka **10x**
- Klappa og grípa fyrir aftan bak **10x**

KNATTRAK Á STAÐNUM

- Inn og út **10x** hægri og **10x** vinstri
- Kónguló **20x** snertingar
- Áttan **10x** inn að framan og **10x** inn að aftan

KNATTRAK Á FERÐ

- Milli fóta **6 ferðir**
- Fyrir aftan bak **6 ferðir**
- Inn og út stefnubreyting **6 ferðir**

SNIÐSKOT

- Stunga og sniðskot undir **3x** hægri og **3x** vinstri
- Sniðskot undir, skora **6x á 30 sek**

SKOT

- Formskot **10x**
- Grípa og skjóta **10x**
- Víti hitta **3 af 5**

SENDINGAR

- Gabb og sending **10x** hægri og **10x** vinstri
- Frákast sending **10x**

VÖRN

- Loka úti **6x** hægri og **6x** vinstri