



NAFN

kki.is/driplid



HVÍTUR

KNATTÞRAUTIR

- Kringum fætur og sleppa **5x** hægri og **5x** vinstri
- Stíga til hliðar **5x** hægri og **5x** vinstri
- Grípa framan og aftan **10x**

KNATTRAK Á STAÐNUM

- Skæri **10x** í röð
- Fyrir aftan bak **10x** í röð
- Þrenna **6 umferðir**

KNATTRAK Á FERÐ

- Snúningur **6 ferðir**
- Hörfa (stíga til baka 2 dripl) **6 ferðir**
- Þrenna **6 ferðir** – setja saman **3** hreyfingar að eigin vali

SNIÐSKOT

- Stunga og öfugt sniðskot **3x** hægri og **3x** vinstri
- Stunga og öfugt sniðskot hitta **6x á 30 sek**

SKOT

- Formskot **10x**
- Knattrak og skot, hopp stopp **10x**
- Víti, hitta **4 af 5**

SENDINGAR

- Stjörnuskref og sending (m/krossskrefi) **10x**
- Stjörnuskref 360° sending (m/krossskrefi) **10x**

VÖRN

- Stíga út **6x**