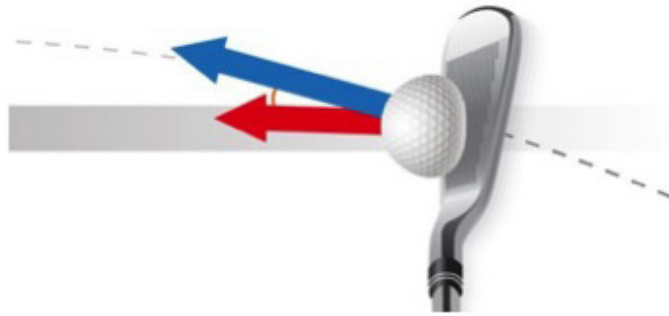


VINTERTRÄNING



LEVEL 2

DYNAMISK KROPPSRÖRELSE

BALANS – KROPPSRÖRELSE – ARMSVING – HANDLEDSRÖRELSE – SPÅR & PLAN

HCP: 0-36

För dig som har bra koll på grunderna och vill ha lite mer avancerad träning. Vi kommer att skapa en större förståelse för hur kroppen rör sig, hur handlederna arbetar. Vi kommer även prata om orsak-verkan, hur svingspår och swingplan påverkar bollen.

