

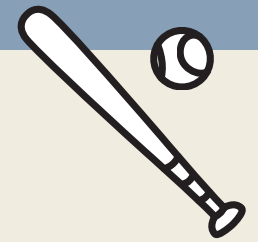
KYMPPIHAASTE



1.
BURBEE

2
VATSALIHASLIKETTÄ

6.
JÄNNEHYPPY



8.
KYYKKY

3.
1.MIN VIIVAJUOKSU

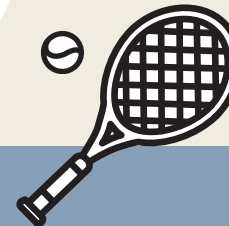
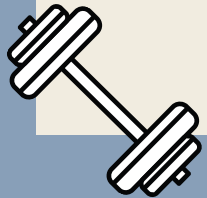
4.
RAPUKÄVELYÄ

7.
SLALOMHYPPY

9.
SELKÄLIHASLIKE

5.
PUNNERRUKSET

10.
VINOT VATSALIHAKSET



KYMPPIHAASTE

-pallohaasteet



1.
PALLON HEITTO JA KAHDEN
POMPUN KAUTTA KIINNI 10
KERTAA.

2.
PALLON HEITTO JA YHDEN
POMPUN KAUTTA KIINNI 10
KERTAA.

6.
PALLON HEITTO JA
TAPUTUS EDESSÄ JA
SELÄN TAKANA 10
KERTAA.

8.
PALLON HEITTO SEINÄÄN,
PYÖRÄHDYS JA POMPUN
KAUTTA KIINNI 10
KERTAA.

3.
PALLON HEITTO JA KIINNIOTA
ILMAN POMPPUA 10 KERTAA.

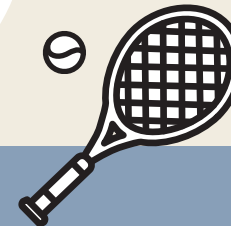
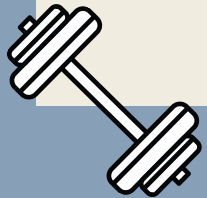
4.
PALLON HEITTO, TAPUTUS
JA KIINNIOTA 10 KERTAA.

7.
PALLON HEITTO JALAN
ALTA JA POMPUN KAUTTA
KIINNI 10 KERTAA.

9.
PALLON HEITTO
SEINÄÄN, PYÖRÄHDYS
JA KIINNIOTTO 10
KERTAA.

5.
PALLON HEITTO JA 2 TAPUTUSTA
10 KERTAA.

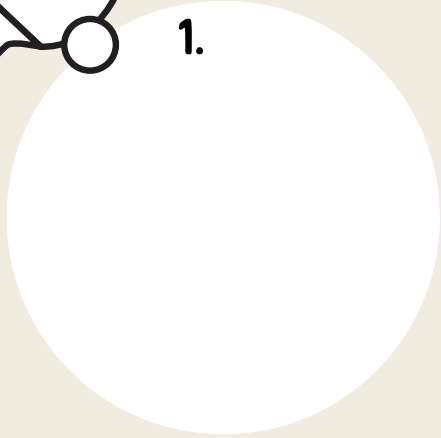
10.
OMA PALLOTEMPPU
10 KERTAA.



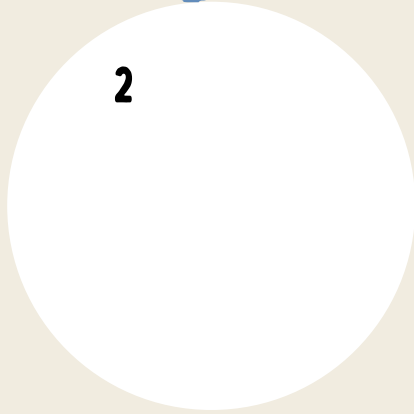
KYMPPIHAASTE



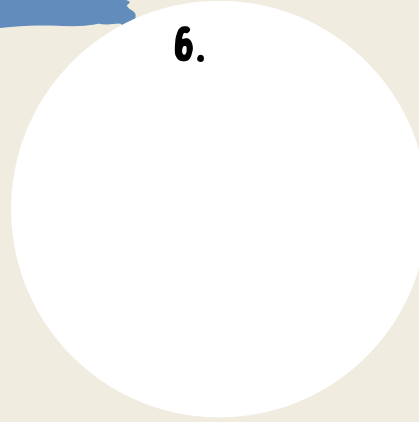
1.



2.



6.



8.



3.



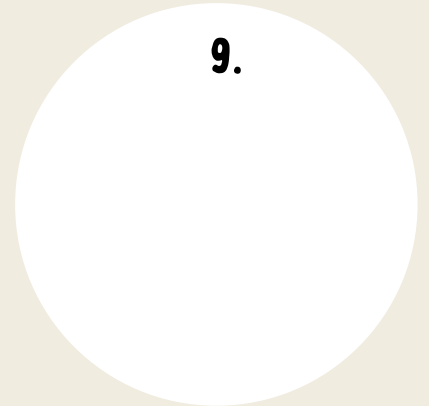
4.



7.



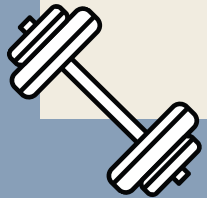
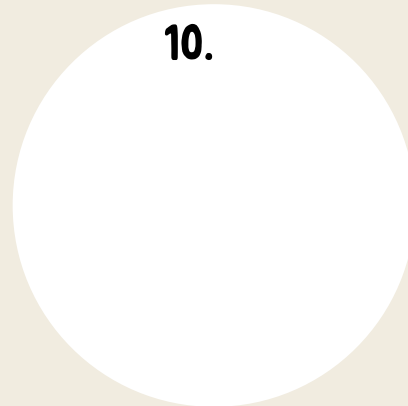
9.



5.



10.



TIOKAMP



1.
BURBEE

2
MAGMUSKELÖVNING

3.
1.MIN
SKYTTELLÖPNING

4.
RABBGÅNG

5.
ARMHÄVNINGAR

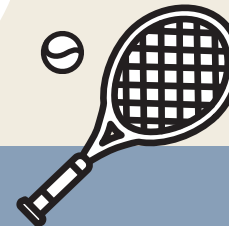
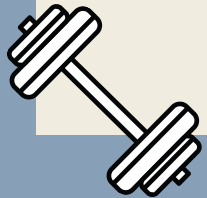
6.
PÄNSTHOPP

8.
HUK

7.
SLALOMHOPP

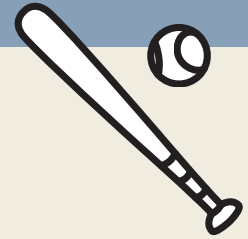
9.
RYGGMUSKELÖVNING

10.
SNEDA MAGMUSKLER



TIOKAMP

-bollutmaningar



1.

KASTA BOLLEN OCH FÅNGA DEN EFTER TWÅ STUDSAR, 10 GÅNGER

2.

KASTA BOLLEN OCH FÅNGA DEN EFTER STUDS, 10 GÅNGER

6.

KASTA BOLLEN, KLAPPA PÅ DIN FRAMSIDA OCH BAKOM RYGGEN (OCH FÅNGA DEN), 10 GÅNGER

8.

KASTA BOLLEN MOT VÄGGEN, SNURRA RUNT OCH FÅNGA DEN EFTER EN STUDS, 10 GÅNGER

3.

KASTA BOLLEN OCH FÅNGA DEN UTAN STUDS, 10 GÅNGER

4.

KASTA BOLLEN, KLAPPA OCH FÅNGA DEN, 10 GÅNGER

7.

KASTA BOLLEN UNDER BENET OCH FÅNGA DEN EFTER EN STUDS, 10 GÅNGER

9.

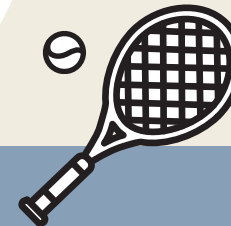
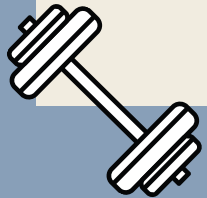
KASTA BOLLEN MOT VÄGGEN, SNURA RUNT OCH FÅNGA DEN, 10 GÅNGER

5.

KASTA BOLLEN OCH KLAPPA 2 GÅNGER (OCH FÅNGA DEN), 10 GÅNGER

10.

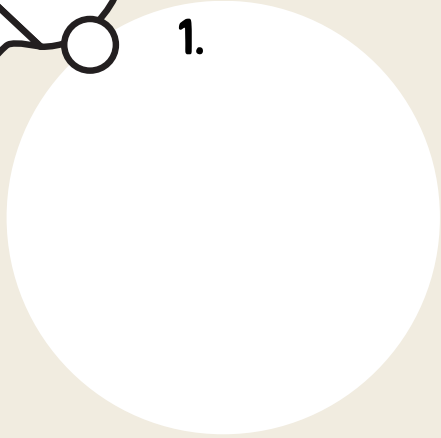
EGEN BOLLTRICK 10 GÅNGER



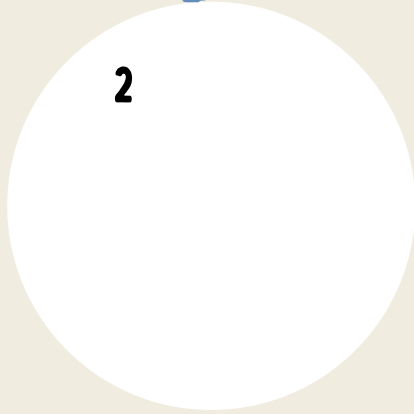
TIOKAMP



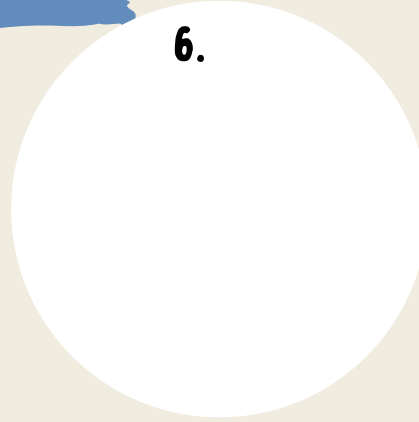
1.



2.



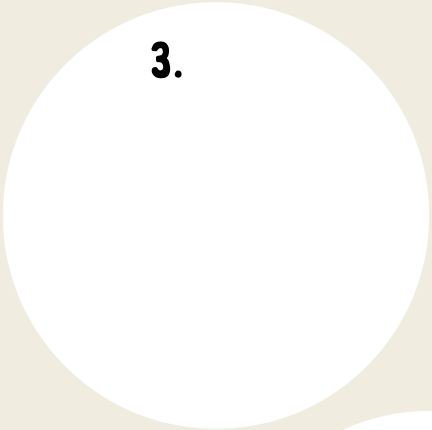
6.



8.



3.



4.



7.



9.



5.



10.

