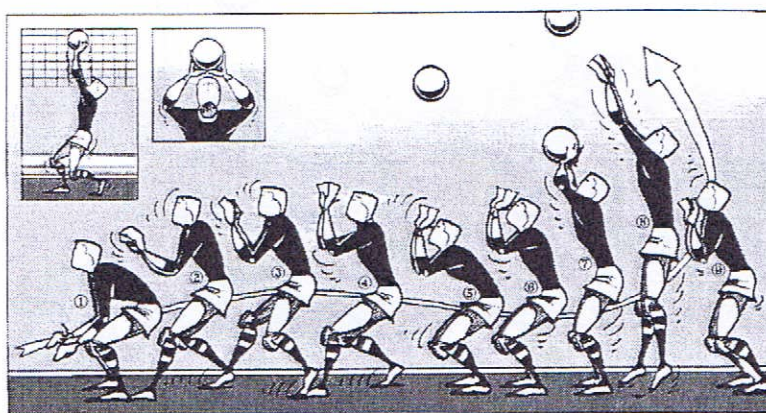
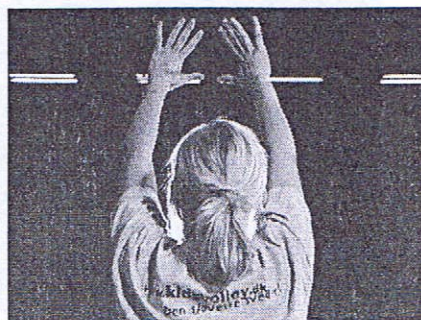
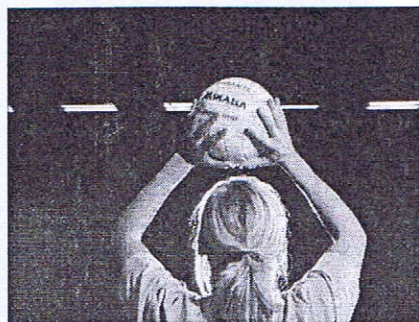
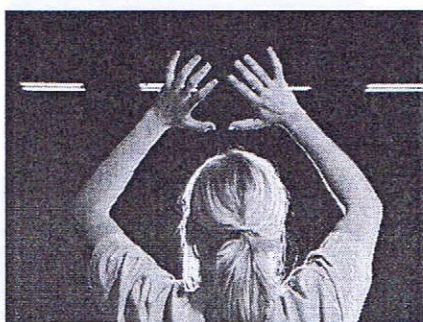


Fingerslag teknik

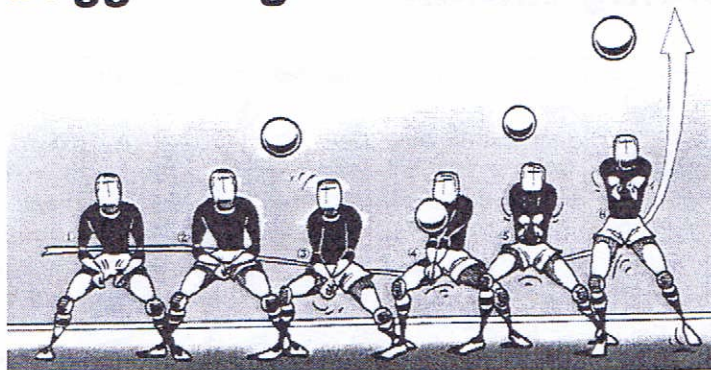


Nøgleord fingerslaget

- 🔑 Fødderne let forskudte - god balance
- 🔑 Bolden spilles foran panden
- 🔑 Tommelfingrene peger ned i panden
- 🔑 Tommel- og pegefingre danner en trekant
- 🔑 Hænderne danner en skål
- 🔑 I det bolden rammer skålen, strækkes albuerne og fingrene
- 🔑 Når slaget afsluttes, danner hænderne en plade



Baggerslag teknik



Nøgleord baggerslag

- ⦿ God afstand mellem fødderne, forskudte
- ⦿ Den ene hånd lægges over den anden
- ⦿ Hænderne samles med parallelle tommelfingre
- ⦿ Tommelfingrene peger nedad
- ⦿ Strakte arme
- ⦿ Skuldrene tæt sammen
- ⦿ Bolden rammes mellem albueleddet og håndroden
- ⦿ Når bolden er spillet, bevares hænderne samlet

