

SKAKANKA

ZESTAW I

- 100 x obunóż
- 25 x skoki na L
- 25 x skoki na P
- 20 x skip A
- 20 x skip C
- 20 x wypady
- 20 x odstawne
- 20 podwójnych

DRABINKA

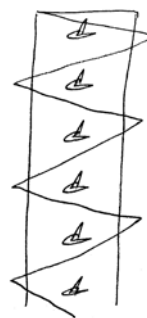
ZESTAW I

- linia
- linia - tyłem
- wchodzenie / wychodzenie + zmiana strony
- 2/1 przód / tył
- 2 in 1 do C - przodem
- podwójna bokiem
- podwójna bokiem – tyłem
- skoki na LN bokiem przez linie
- skoki na LP bokiem przez linie

PIŁKA NOŻNA

ZESTAW I

- Prowadzenie piłki do nogi

slalom
przodemslalom
tyłemslalom
bokiemslalom
360° crosskorytarz
przodemkorytarz
tyłem

- serii: 2-3