

**Disciplin**



**Spring**



**Disciplin**



**Løb**



**Disciplin**



**Interval løb**



**Disciplin**



**Kast**



**Organisering**



**To&to**



**Organisering**



**Tre hold**



**Organisering**



**To hold &  
en bold der ruller**



**Organisering**



**To&to  
bundet/hængende  
sammen**



**Kvalitet**



**Udholdenhed**



**Kvalitet**



**Fart**



**Kvalitet**



**Hurtig**



**Kvalitet**



**Slowmotion**

