



Key Points

Klassieke inspeeloefening. Forehand en backhand laag stoppen. Laten liggen en doorlopen. Nummer 1 passt nummer 2 elke keer in. Gezicht van nummer 1 en 2 zijn naar elkaar toe gericht.

- Let op
- 1; Houding, vooral door je knieën, minder door je rug.
 - 2; Laag zitten
 - 3; Hand op de grond