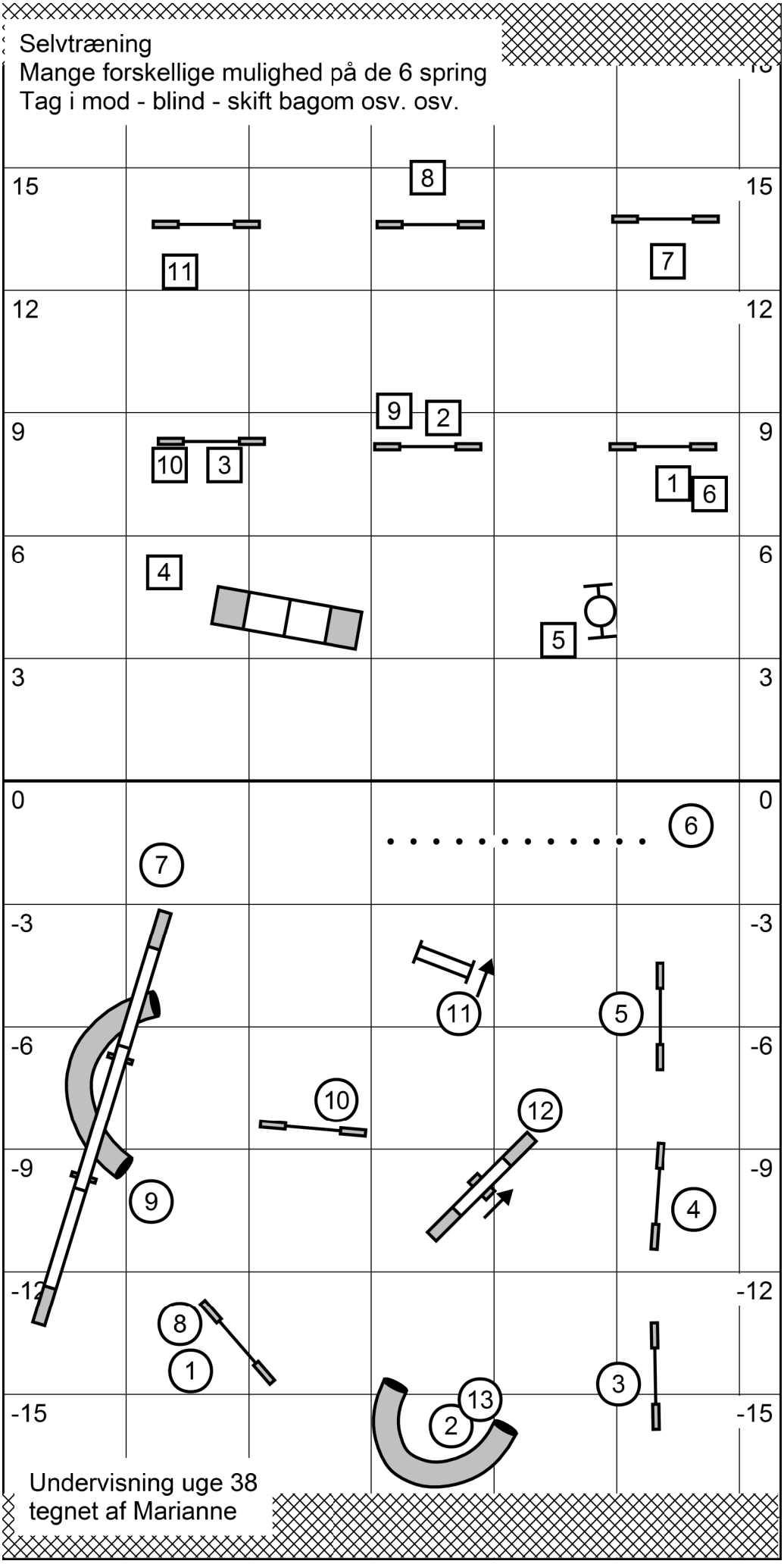
Selvtræning
Mange forskellige mulighed på de 6 spring
Tag i mod - blind - skift bagom osv. osv.



Undervisning uge 38
tegnet af Marianne