

Övningar stödanslag

Övning 1

i *m* *i* *m*

1 3 — 5 — 4 — 6 — 2

T	3	5	4	6	3	5	4	6
A								
B								

3 4 — 6 — 5 — 7 — 4

T	4	6	5	7	4	6	5	7
A								
B								

5 5 — 7 — 6 — 8 — 6

osv.

T	5	7	6	8	5	7	6	8
A								
B								

Övning 2

i *m* *i* *m*

7 3 — 5 — 6 — 5 — 8

T	3	5	6	5	3	5	6	5
A								
B								

9 4 — 6 — 7 — 6 — 10

T	4	6	7	6	4	6	7	6
A								
B								

11 5 — 7 — 8 — 7 — 12

osv.

T	5	7	8	7	5	7	8	7
A								
B								