



Rød

2

Roter en omgang på banen.

Kast 10 baggerslagskast til hinanden

1



Gul

3

Kast 10 gang til hinanden over nettet



8

Serv 10 gange til hinanden

Lav shuffleskridt fra net til baglinje 10 gange

7

4

Kast 10 fingerslagskast til hinanden



Turkis



5

Kast 10 smashkast til hinanden over nettet

Lav sideskridt langs serve-linjen 10 gange

9



Lilla