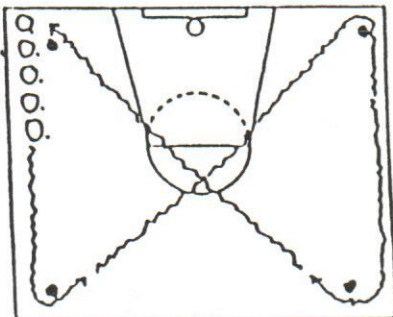
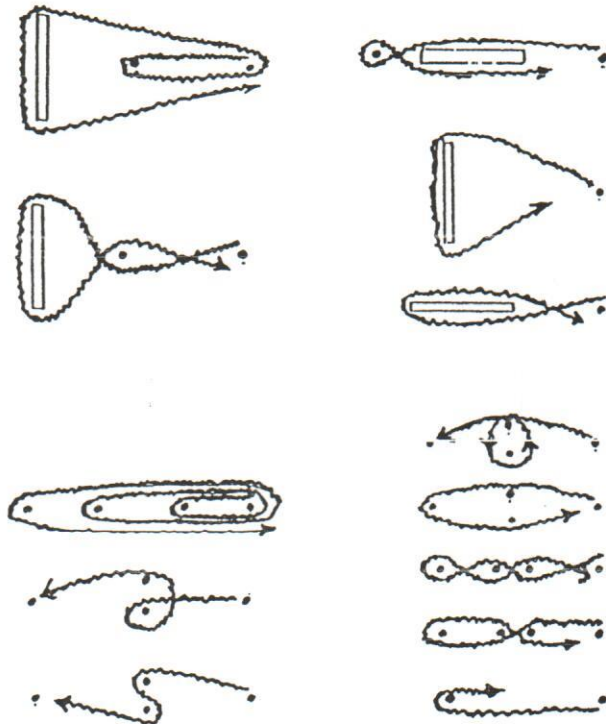
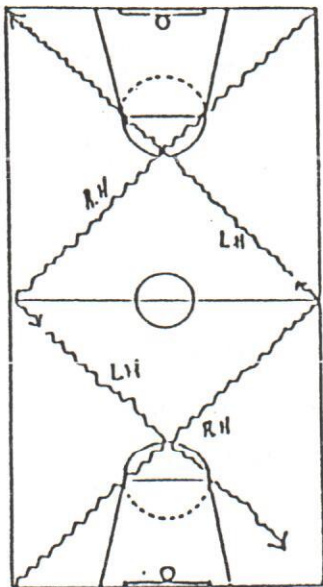


- 1 = slalom
- 2 = hoge dribbel
- 3 = lopend naast de bank op de bank stuiten
- 4 = lijn aantikken

7. Enige estafette-banen met behulp van banken en pilonnen:



N.B.: Daar de dribbel veelvuldig in combinatie met andere technieken wordt toegepast, wordt voor verdere oefenstof verwezen naar de andere hoofdstukken.