



Vieritys yhdellä kädellä

Vieritys yhdellä kädellä

Vierittäminen kuuluu heittämisen alkeisiin.
Harjoittelun voi alkaa isosta pallosta ja edetä sitten pienempään.

Skillipedia

- Jalat ovat peräkkäin askelasennossa.
- Käsi viedään taakse ja heilautetaan eteen.
- Ote pallosta pitää irrottaa oikeaan aikaan.

Tsekkiritio

- Irrotus pallosta tapahtuu oikeaan aikaan.
- Pallo vierii sinne, minne pitääkin.
- Liike on sujuva.