

- = rett fra retten, vrang fra vrangen
- ◻◻ = 1 kast mellom 2 m
- ◻◻◻ = ta 1 m løs av p, 2 m rett sammen, løft den løse m over

- = m från rätsidan, am från avigsidan
- ◻◻ = 1 omslag mellan 2 m
- ◻◻◻ = lyft 1 m, 2 m räta tills, drag den lyfta m över

- = ret fra retsiden, vrang fra vrangen
- ◻◻ = slå om mellem 2 m
- ◻◻◻ = tag 1 m løs af p, 2 m ret sammen, løft den løse m over

A.1



