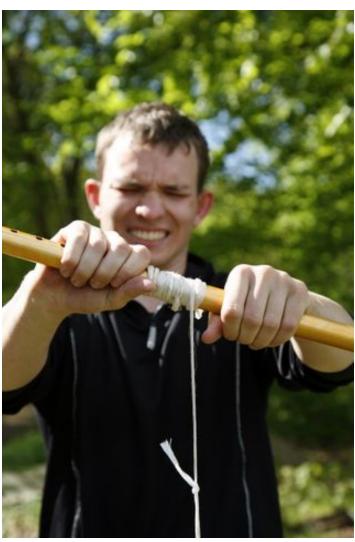
Grebsstyrke







Grib fat om stangen med strakte arme. Ved at roterer stangen inden i hænderne ruller man snoren omkring stangen. Minimér bevægelsen i håndleddet.



