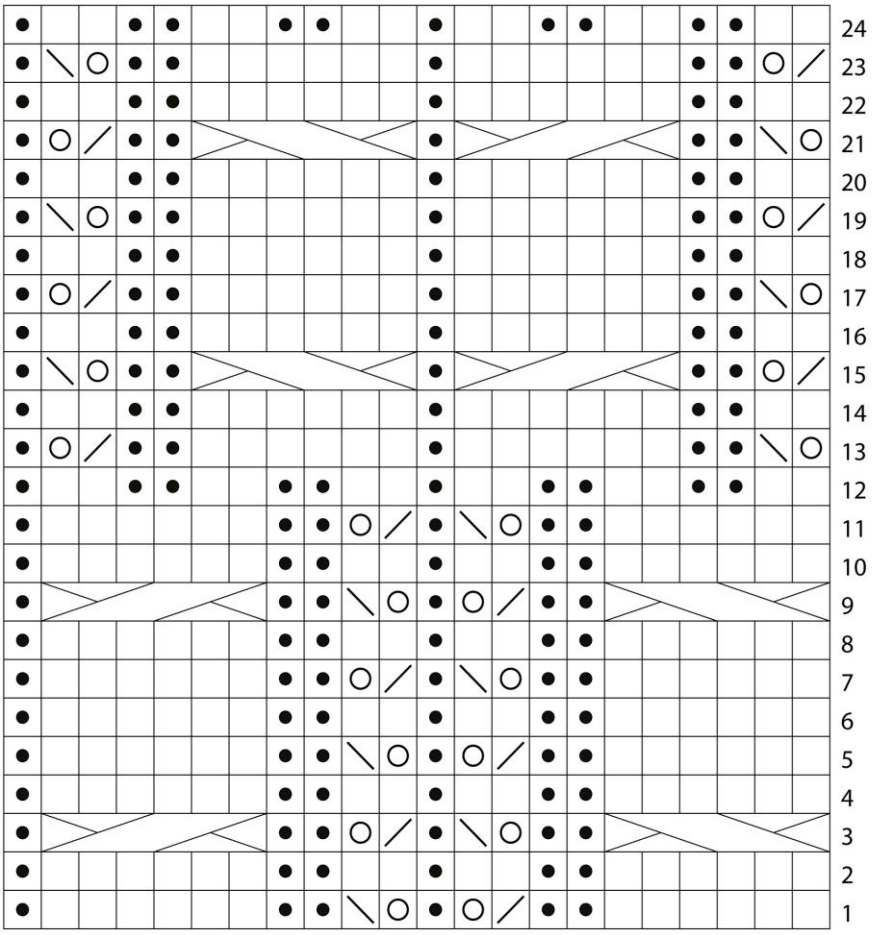
## Flettevinger




## TEGNFORKLARING

r på retten, vr på vrangen

vr på retten, r på vrangen

kast

2 r sm

2 vridd sm

**F3/3b:** Sett 3 m på flettep og hold bak arbeidet, 3 r, 3 r fra flettep.

**F3/3f:** Sett 3 m på flettep og hold foran arbeidet, 3 r, 3 r fra flettep.