

Kleine Aufwärmübung

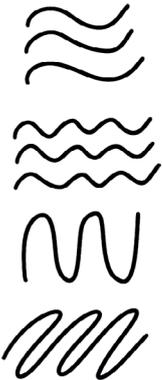


Nutze diese Übung, um dich etwas aufzuwärmen. Wiederhole dazu die gezeigten Muster. Um deine volle Konzentration zu beanspruchen, kannst du die Übungen abwechselnd mit der linken und der rechten Hand machen.

Linien



Wellen



Kreise

