

Der Wechselschlag

28

Training

Spiele diese Übung täglich. Damit trainierst du den Wechselschlag.  
Beginne langsam und versuche dann, das Tempo nach und nach zu steigern.

1 und 2 und 3 und 4 und 1 und 2 und 3 und 4 und

1 und 2 und 3 und 4 und 1 und 2 und 3 und 4 und

3 3



© 2017 by Edition DUX, Manching