

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

