

Warm-ups für Hände und Füße

⑪

R L L R R L L R R R L L R R L L

L R R L L R R L R R R R R R R

⑫

R L R L R L R L R L R L R L

R L R L R L L R L R L R L R

⑬

R L L R R L L R R L L R R L R L

L R R L L R R L L R R L L R L R L

⑭

R L R L R L R L R L R L R L

R R R R R R R R R R R R R R