

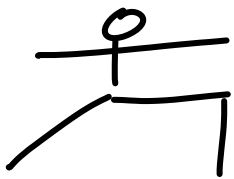
Übungsblatt

Anfängerkurs #3a/b
Wasser



Sonnengruppe (beliebig)

$\text{No} \leftrightarrow \text{Mo}$ Katze - Kuh



Krieger



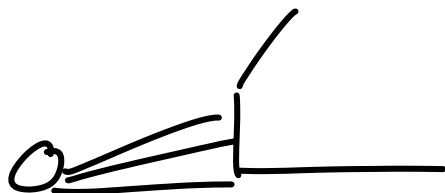
Tauke



Sitzhocke



Schulterbrücke



Beinsteuerung

(8-12 Atemzüge)