

ÜBUNG FÜR SCHÖNE DOPPELGRIFFE

NACH SIMON FISCHER UND JOHANN SEBASTIAN BACH

Atmen ist wichtig!

1

3 4 1 2

2

EVENTUELL DIE BINDERÖGEN TEILEN

8

2a

3 FÜR GLEICHMÄSSIGKEIT

12

FÜR GUTE GEWICHTVERTEILUNG

16

4

2

5

4 2 3 1

22

5a

5b

26

6

31

7

35

FÜR GUTE GEWICHTVERTEILUNG

