

Lineare Pyramiden-Übung

R/R sowie L/L mit den Händen und Füßen

Beginne mit einem Tempo von 40bpm.
Der linke Fuß kann alternativ 2. BD oder linkes Single-Pedal spielen.

Hand **R usw.**

1

Fuß **R usw.**

und zurück...!

Seitenwechsel

Hand **L usw.**

2

Fuß **L usw.**

und zurück...!