
SCHRITT 5

1. Führen Sie Schritt 1 bis 4 der Reihe nach durch und einen gleich nach dem anderen.

WICHTIG:

1. Führen Sie die Schritte in der richtigen Reihenfolge durch.
 2. Es sollen nur Ihre Arme kreuzende Bewegungen machen und nicht Ihre Beine oder Hüften.
 3. Sie haben die Übung abgeschlossen, wenn Sie in der Lage sind, Schritt 5 ohne Fehler durchzuführen.
-