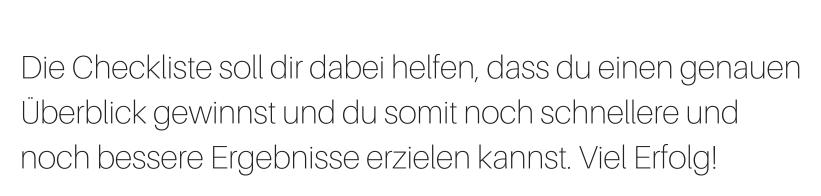
Modul 1 Checkliste Vorhand Vorbereitung

Hier im ersten Modul geht es um die Vorhand Vorbereitung. Wir werden also gemeinsam erst einmal darauf eingehen, was genau für eine gute und erfolgreiche Vorhand notwendig ist und du bekommst einen klaren Überblick über die einzelnen Elemente einer guten Vorhand.





Video 1: Kinetische Kette der Vorhand
Video 2: Das Arm-Element
Video 3: Einsatz von Schulter und Oberkörper
Video 4: Einsatz der Beine
Video 5: Die Zusammenführung