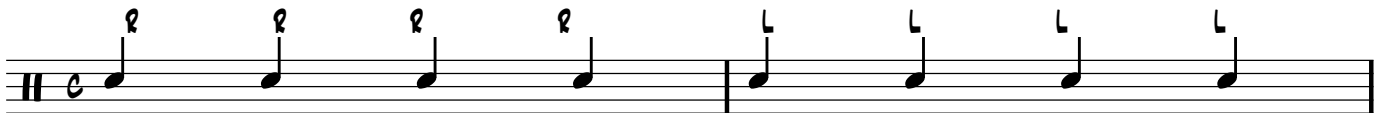



ÜBUNG ZUM THEMA RÜCKPRALL (REBOUND)

JUAN ROOS





dietrommelbude.de

FANGE BEI EINEM LANGSAMEN TEMPO AN Z.B. 50 BPM UND STEIGERE DICH LANGSAM.
ACHTE IMMER DARAUF MÖGLICHT LOCKER ZU SEIN UND IN SCHULTER, ARMEN UND HÄNDEN
KEINE ANSPANNUNG ZU FÜHLEN.
TÄGLICH 5 MIN. PRO ÜBUNG SOLLTEN SCHON NACH EINER WOCHE DEUTLICHE VERBESSERUNGEN
BRINGEN UND DU GEWÖHNST DICH LANGSAM AN "ROUTINEN"

VIEL SPAß!!!!!!!