

Schau deinem Trainer gut zu und wiederhole die Bodypercussions.

- schnipp, schnipp, klatsch klatsch, schnipp, schnipp, klatsch, klatsch
2 Mal wiederholen
- schnipp, klatsch, schnipp, klatsch, schnipp, schnipp, klatsch, klatsch
2 Mal wiederholen
- klatsch, schnipp, klatsch, schnipp, stampf, stampf li, stampf re,
2 Mal wiederholen
- stampf li, stampf re, schnipp, klatsch, stampf li, stampf re, schnipp, klatsch
2 Mal wiederholen
- schnipp, stampf li, schnipp, stampf re, klatsch, klatsch, schnipp, stampf li,
2 Mal wiederholen
- patsch (auf Oberschenkel), patsch li, patsch re, schnipp, klatsch, klatsch,
schnipp, stampf re, stampf li,
2 Mal wiederholen
- schnipp, schnipp, stampf li, schnipp, patsch re, schnipp, patsch li,
2 Mal wiederholen