

Alles eine Frage der (Körper-)Sprache

Wir üben den „Sicheren Stand“

Bitte üben Sie den „Sicheren Stand“:

1. Sehen Sie sich folgendes Video 1x an

<https://youtu.be/FkFz71ou3IQ>

2. Sehen Sie es sich noch einmal an und machen Sie es nach

3. Sehen Sie es sich ein weiteres Mal an und machen Sie mit

4. Und nochmal

Bitte lassen Sie sich für die Übung 20 Minuten Zeit