












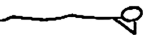
















# click flows

drag'n drop class preparation

## Y. Erste Märzwoche 2016

 Leichte Haltung	 Weite Grätsche (var)	R/L R+L	 Winkel (geschl)	 ॐ	 Herabsch. Hund	 Heraufsch. Hund	 Ausfall Schritt (Reiter)	
 Affe	R/L R+L	2 x 2x	 Wiederholung	 ॐ	 Herabsch. Hund	 Brett	 Brett (gebeugt)	
 Bauchlage (var)	 ॐ	 Kobra	 Herabsch. Hund	 Ausfall Schritt (Reiter)	 Blitz	 Berg	 ॐ	
 Dreieck	2 x 2x	R/L R+L	 ॐ	 Stand (var)	 Gestützter Kopfstand	 Drehsitz (halb)	R/L R+L	
 ॐ	 Liegend							

© 2011/16 by Chris Ahrweiler & Anja Müller, powered by jATEC and  water energy