

Die Übungsausführung: 20 Sekunden einpendeln > 10 Sekunden Mini-Moves
 > 20 Sekunden einpendeln > 10 Sekunden Mini-Moves
Einpendeln (Bild 1+2): langsame, kontrollierte Bewegungen vom Anfangspunkt (Bild 1) zum Endpunkt (Bild 2) der jeweiligen Bewegung
Mini-Moves (Bild 3): Verharren in angegebener Körperposition und kleine schnelle Bewegungen der Brasils in Pfeilrichtung

