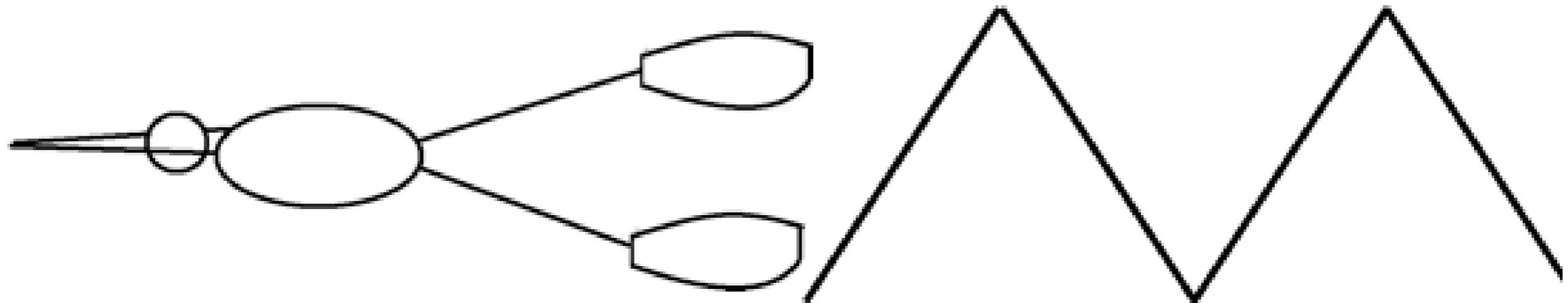


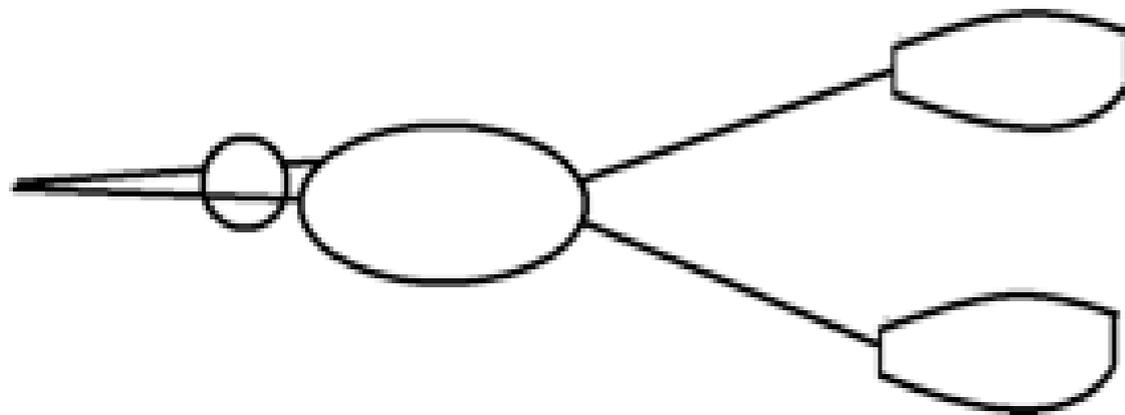
# Große langsame Baumstämme

DEINE BEINE SIND WIE BAUMSTÄMME...  
gerade und fest!!!



# Kleine schnelle Baumstämme

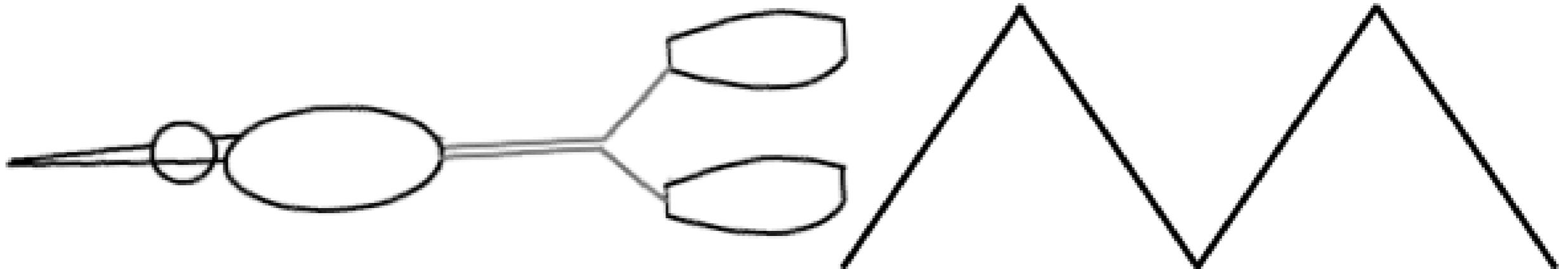
DEINE BEINE SIND WIE BAUMSTÄMME...  
gerade und fest!!!



# Große langsame Bewegungen

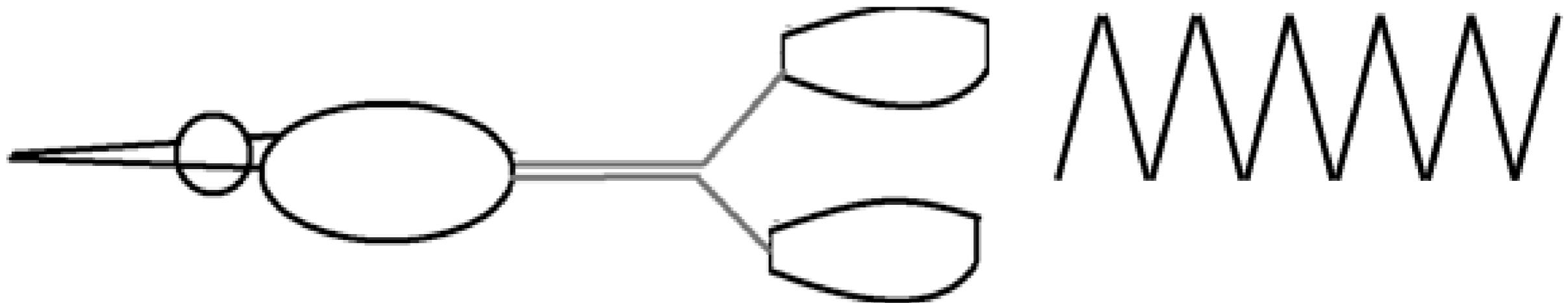
DEINE BEINE SIND AN DEN KNIEN  
ZUSAMMEN GEBUNDEN.

Halte sie zusammen!



# Kleine schnelle Bewegungen

DEINE BEINE SIND AN DEN KNIEN  
ZUSAMMEN GEBUNDEN.  
Halte sie zusammen!



# EXPERIMENTE

GROÙE ZEHEN ZUSAMMEN  
ODER  
FERSEN ZUSAMMEN???

finde heraus, wie du besser vorwärts kommst

