

# 12 SLINGS TRAININGSTECHNIKEN

1. Stabilisieren
2. Kräftigen
3. Stossen, Ziehen, Gegenziehen
4. Aktives Verlängern, Weiten
5. Spiraliges Drehen
6. Hydrieren
7. Gleiten
8. Domino-Bewegung
9. Elastisieren
10. Massieren
11. Aktives Lösen
12. Schmelzen und Beleben

