

Die ALFA - Technik



- 1 – Schulterrotation
- 2 – offene Hand hinten (Handheber aktiviert)
- 3 – geschlossene Hand vorne
- 4 – Becken nach vorne gerichtet
- 5 – Stockaufsatzpunkt unter Körperschwerpunkt
- 6 – aktive Fussarbeit
- 7 – Kreuzkoordination