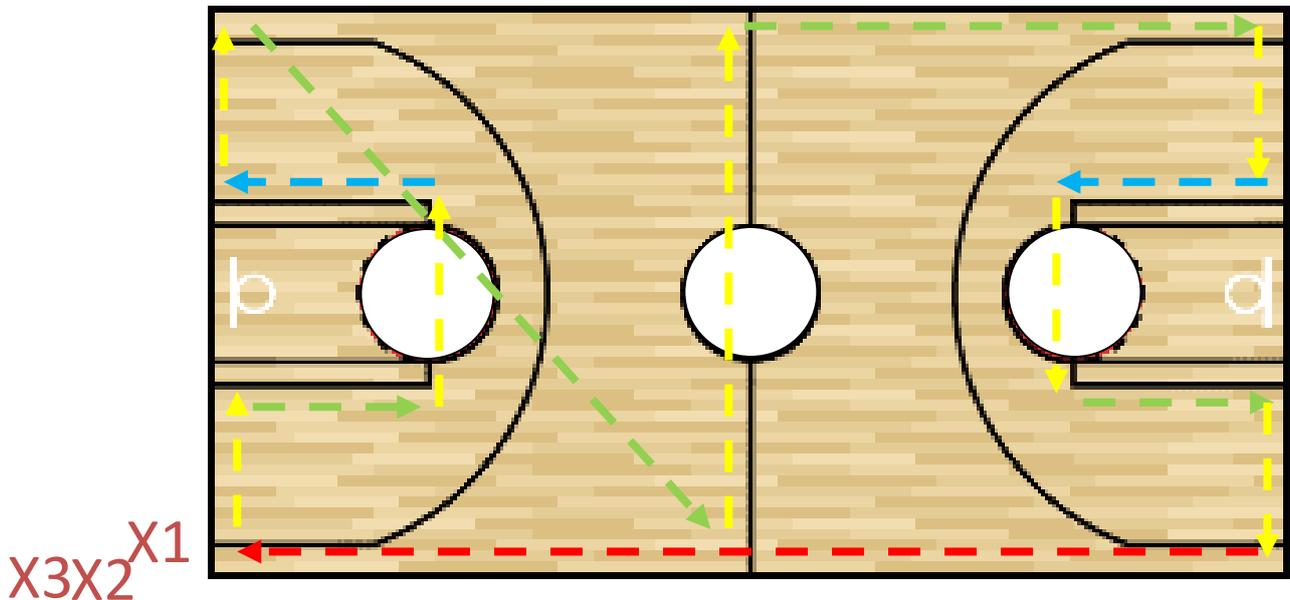


Defence Drill 1 - 1



Gelde Linie = Slide

Grüne Linie = locker laufen

Blaue Linie = Shuffle

Rote Linie = locker laufen / letzter Durchgang Sprint

Achtung

Füße beim Slide dürfen sich nicht berühren

Tief in der Hocke arbeiten

