



LUEGE

(an gestreckten Armen)

1. *Blick aufwärts*: wo ist mein nächster Griff?
2. *Blick abwärts*: welche Tritte benötige ich, um den Griff zu erreichen?

SETZE

die Füsse auf die ausgewählten Tritte setzen

ZIEHE

Zugbewegung mit beiden Armen und unterstützt durch die Beine

=> weiter mit „Luege“