

# Modul 4 Lektion 10 Video 1

## Erreiche die sechste Lage

### Anmoderation:

00:10 Die sechste Lage selbstverständlich erreichen

### Hauptteil:

02:04 Vorübung in der Griffart 1

03:22 Übung 1a)

06:59 Übung 1b)

08:58 Übung 2a)

10:58 Übung 2b)

14:20 Vorübung in der Griffart 3 (weite Griffart)

15:19 Übung 3a)

16:35 Übung 3b)

17:48 Übung 4a)

20:28 Übung 4b)

### Abmoderation:

22:12 Übe fleißig bis die Sache selbstverständlich wird!