

Subbass auseinander nehmen wenn es schwer geht

Kopf vom Mittelteil

Mittelteil zwischen die Beine klemmen (Klappen nach oben) linke Hand beim Daumenloch, rechte Hand so weit wie möglich oben am Kopf

Immer rauf dann runter bewegen

bei gleichzeitigem ziehen.

nicht drehen!

Zuerst bildet sich nur ein kleiner Spalt, dann geht es immer besser.



Mittelteil vom Fuss Wie beim Kopf



Kappe ebenso

