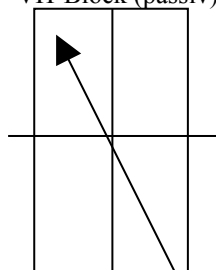


Anfängerbereich – Technik (regelmäßig – dann frei)

VH-Block (passiv)



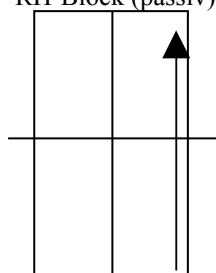
2-3x VHT

festlegen = nach 2. VHT = Block **frei** - oder **frei** nach 3., 4. oder 5. VHT



Anfängerbereich – Technik (regelmäßig – dann frei)

RH-Block (passiv)



2-3x VHT

festlegen = nach 2. VHT = Block **frei** – oder **frei** nach 3., 4. oder 5. VHT