

AFF – H A N D Z E I C H E N

PULL-Zeichen



Becken vor / Durchdrücken
(Hohlkreuz verstärken)



Beobachtungskreis / Circle



Beine länger



Beine kürzer



Weitere Zeichen (Mundzeichen, Berührungen, etc.)

Knie hoch



Armposition checken



„Toe Taps“
/ Fußspitzen zusammen



Becken
nach unten durchdrücken



Scheingriff



Relax / entspann Dich



Beine länger



Becken vor / Durchdrücken
(Hohlkreuz verstärken)



OK
Lächeln / nicken



„Pull-Zeichen“ / Ziehen

AFF-Lehrer winkt ab / separiert / öffnet seinen Schirm

Positionskorrektur

manuelle Korrekturen („modellieren“) durch den AFF-Lehrer