

|             |   |   |
|-------------|---|---|
| <h1>CH</h1> |    | <p>gegengleiche<br/>Bewegung</p>                |
| <h1>F</h1>  |    |   |
| <h1>L</h1>  |   |   |
| <h1>H</h1>  |  | <p>in die Hand hauchen</p>                      |
| <h1>M</h1>  |  | <p>kurze,<br/>langsame<br/>Vorwärtsbewegung</p> |