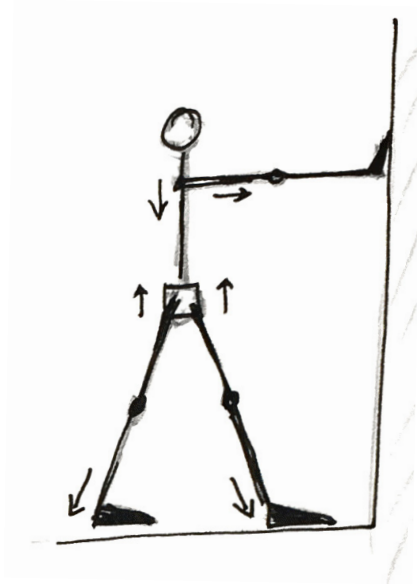
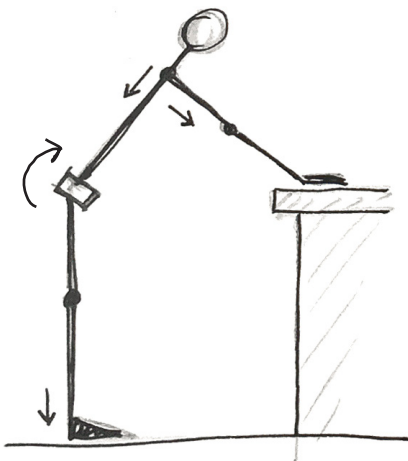


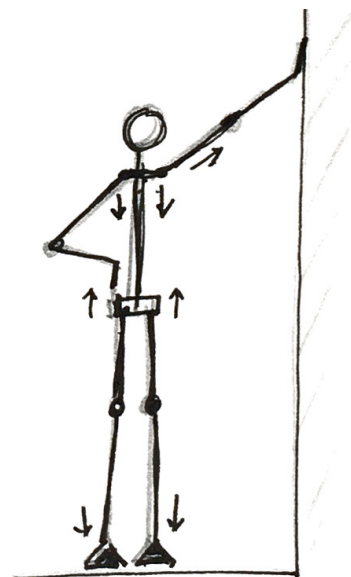
- Füße parallel hüftbreit
- Beine gestreckt
- Gewicht in die Fersen
- Arme gestreckt
- Schulterblätter bleiben unten
- Blick geradeaus an die Wand



- großer Schritt
- beide Beine gestreckt, Knie gerade
- Becken gerade und gehoben
- Arme gestreckt
- Schulterblätter bleiben unten
- Blick geradeaus an die Wand
- beide Seiten üben



- Füße parallel
- Beine gestreckt
- Gewicht in die Fersen
- Oberkörper über Becken nach vorn drehen
- Arme mit flachen Händen auf den Tisch ablegen
- Schulterblätter bleiben unten
- Blick diagonal auf Tischplatte



- Füße parallel hüftbreit
- Beine gestreckt
- Gewicht in die Fersen
- Arm strecken, Hand an die Wand
- Schulterblätter bleiben unten
- andere Hand an die Taille
- beide Seiten üben