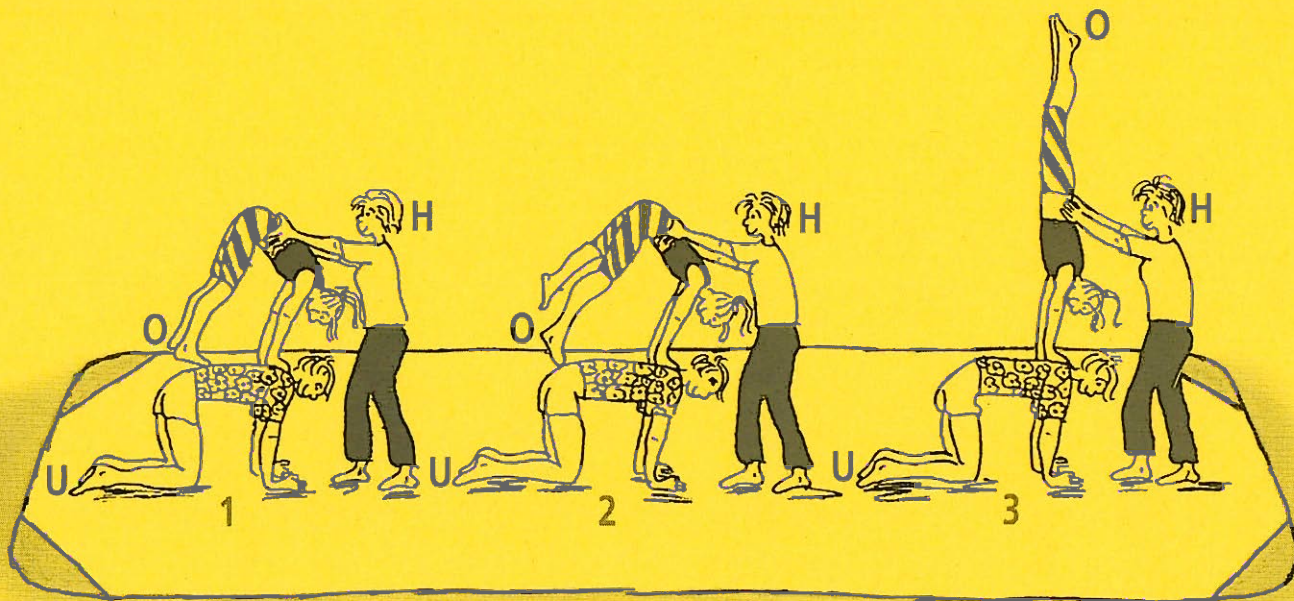


O: Bringe zuerst deinen Po über die Schultern, strecke dann die Beine.



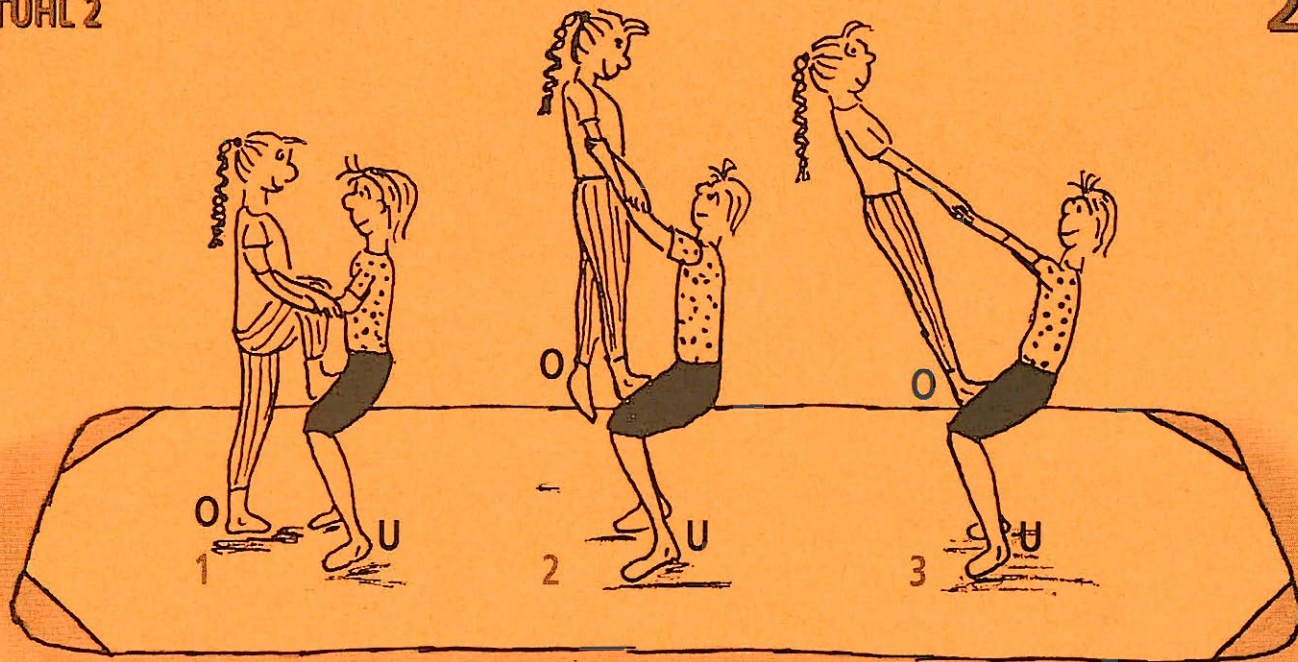
U: Lasse deinen Rücken dabei gerade.



O: Bringe zuerst deinen Po über die Schultern, strecke dann die Beine nach oben.



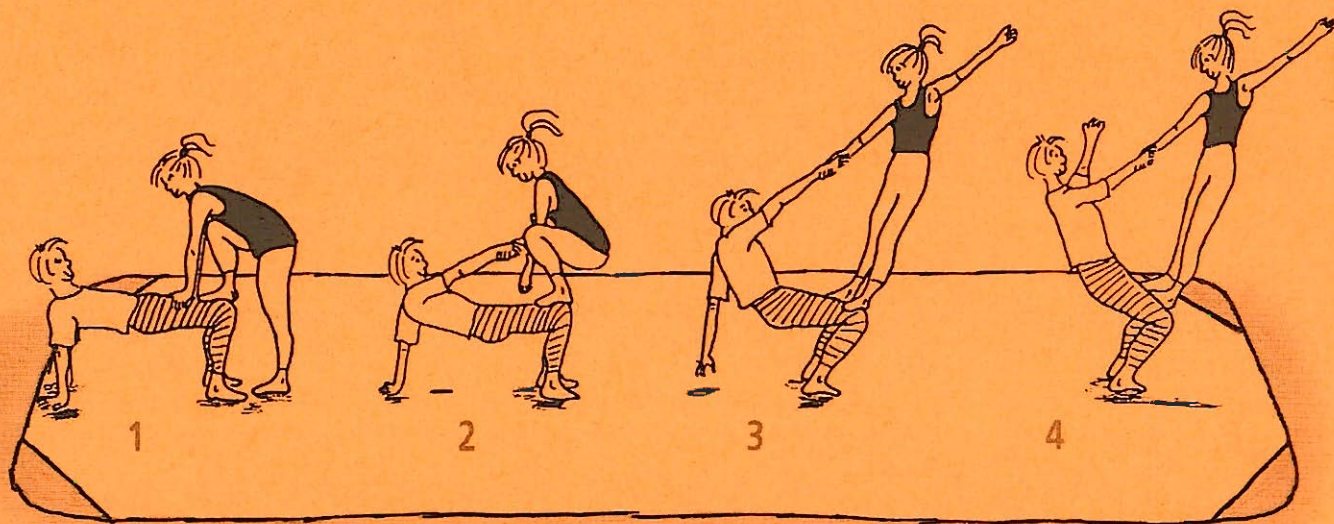
H: Du musst rechtzeitig zufassen!



0: Steige zuerst auf U. Verlagert dann euren Körper nach hinten. Wenn die Übung nicht gelingt, versucht Übung Nr. 57.

Langsam auf- und abbauen.

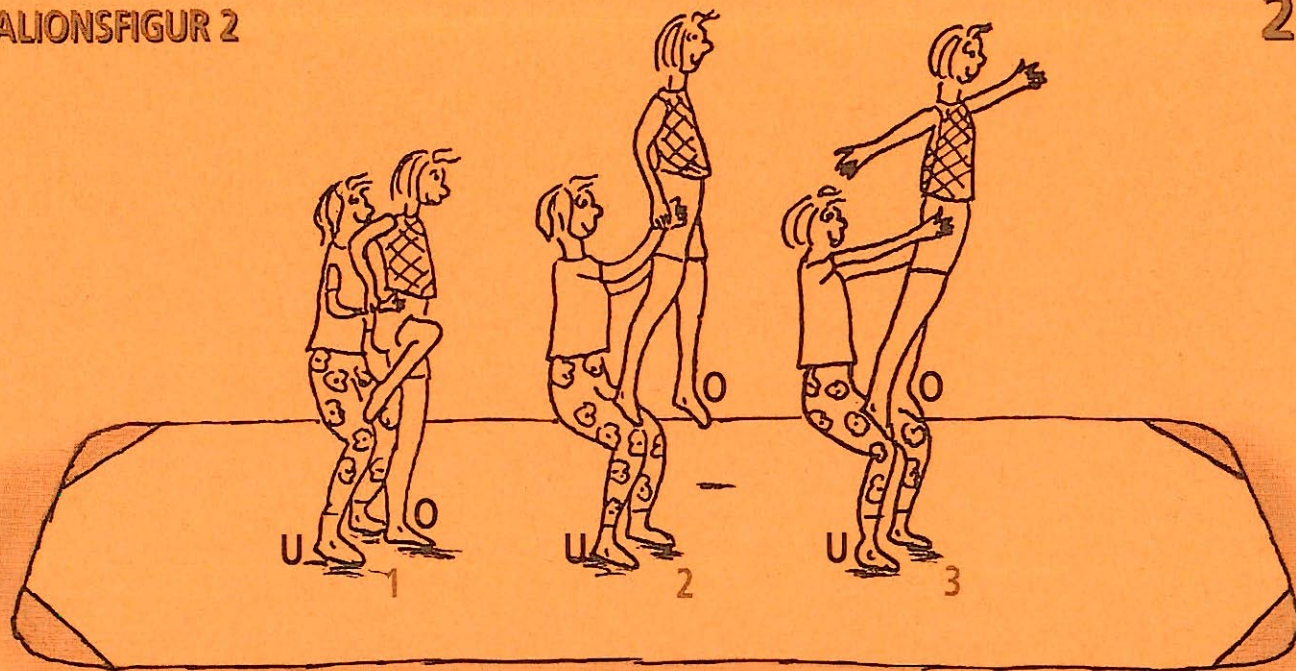




Versucht diese Übung.



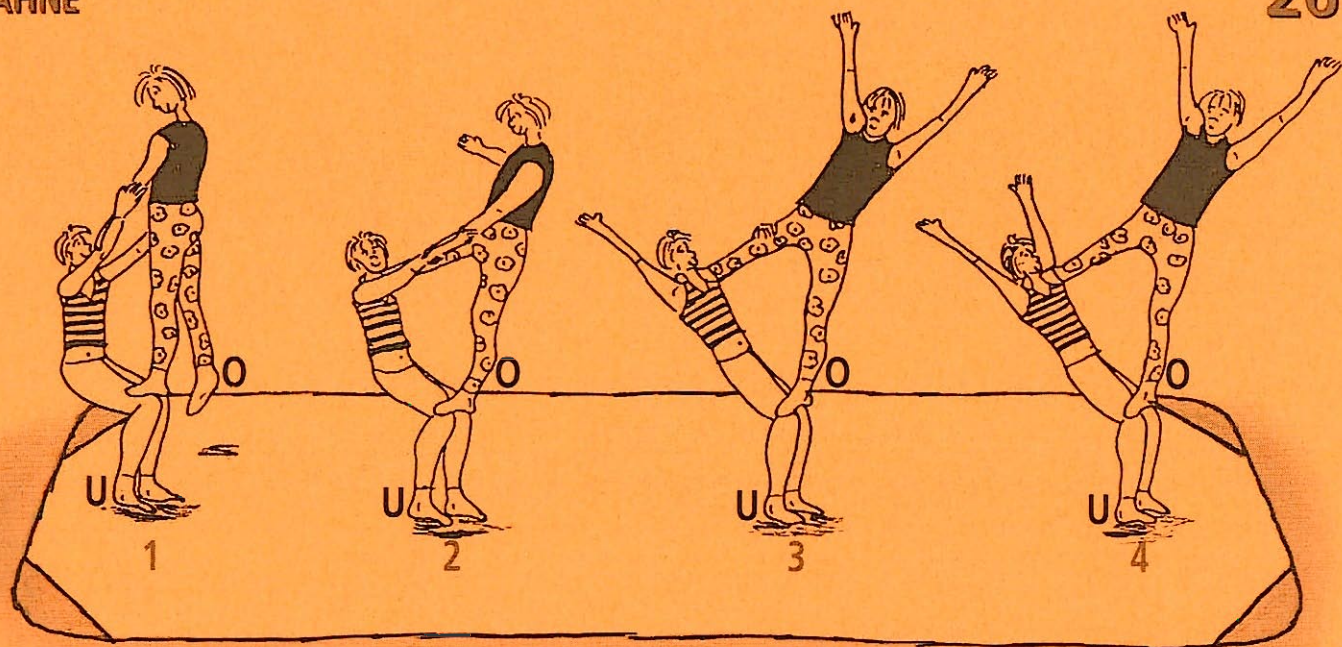
Langsam auf- und abbauen.



O: Umfasse U's Handgelenke, steige auf U, lehnt euch dann beide nach außen. Wenn die Übung nicht gelingt, versucht Übung Nr. 58.



Langsam auf- und abbauen.



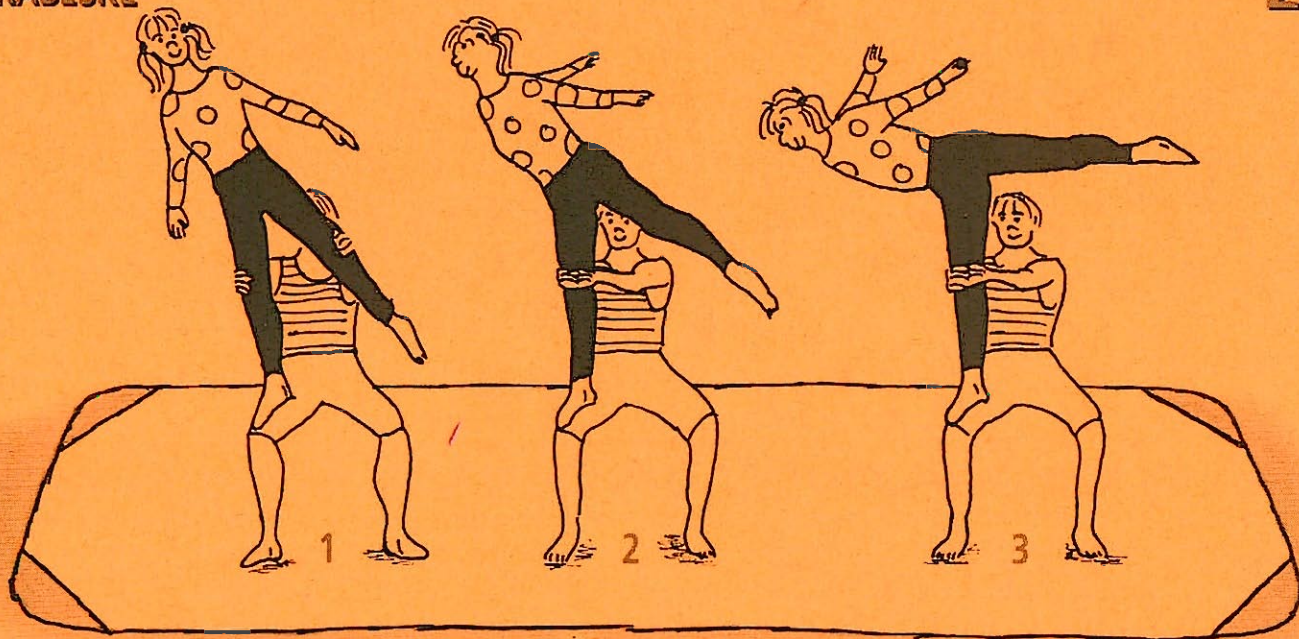
O: Hänge deinen Fuß hinter U's Nacken ein.



Langsam auf- und abbauen.

ARABESKE

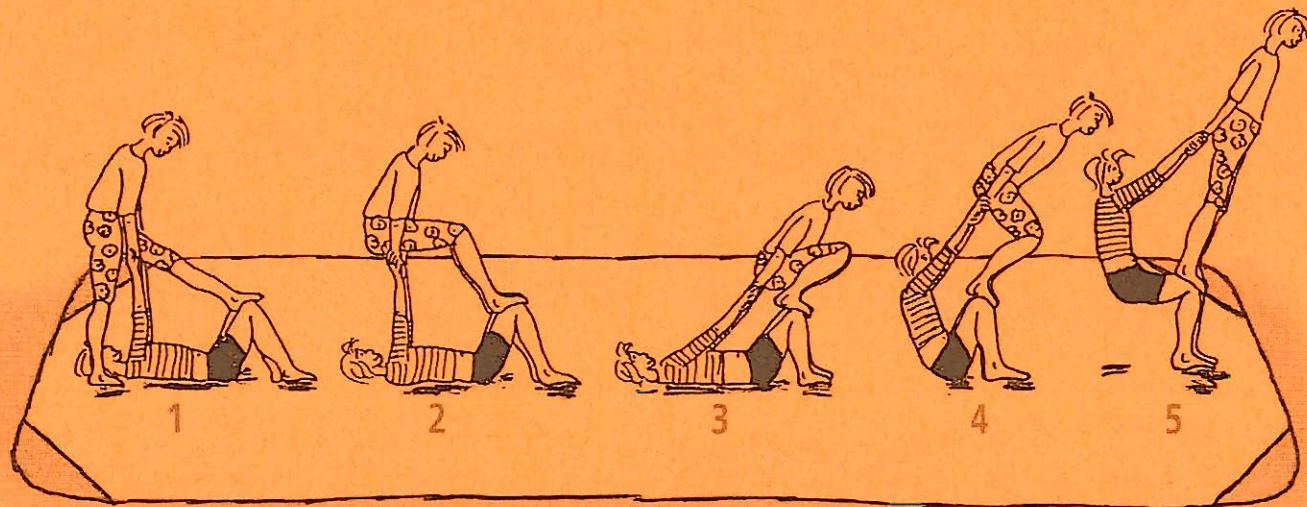
28



Können ihr diese Übung?



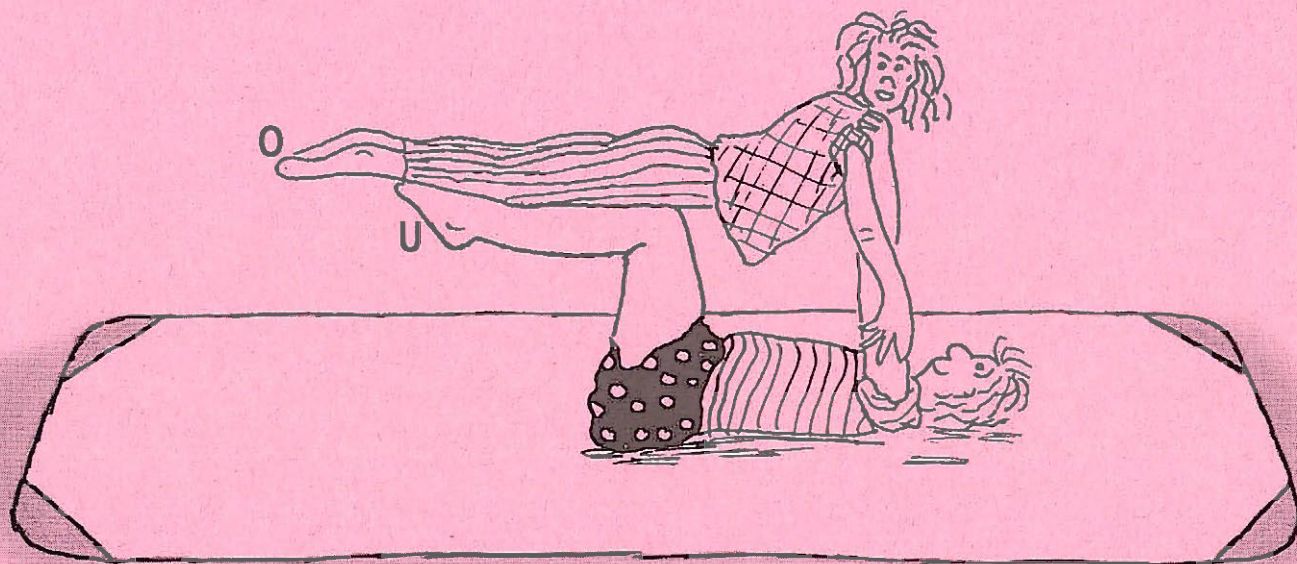
Langsam auf- und abbauen.



Versucht diese Übung.



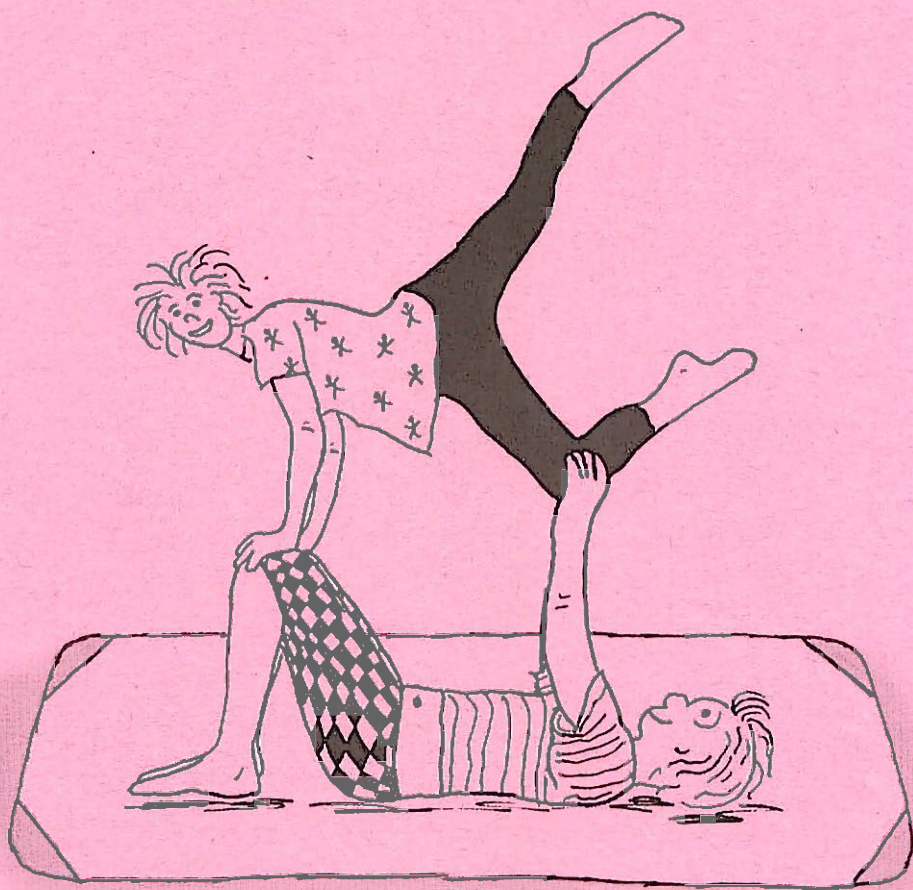
Langsam das Gewicht verlagern.



U: Deine Oberschenkel müssen senkrecht sein.



U: Lege deinen ganzen Rücken auf den Boden.



Versucht diese Übung.

