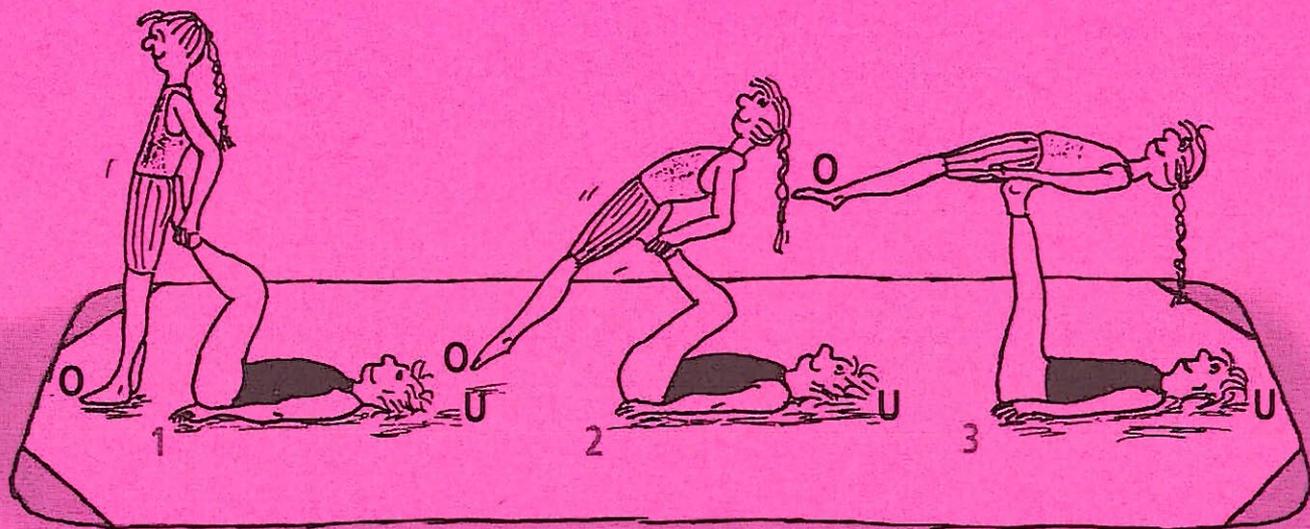


U: Drehe deine Füße nach außen.
O: Mache dich steif wie ein Brett.



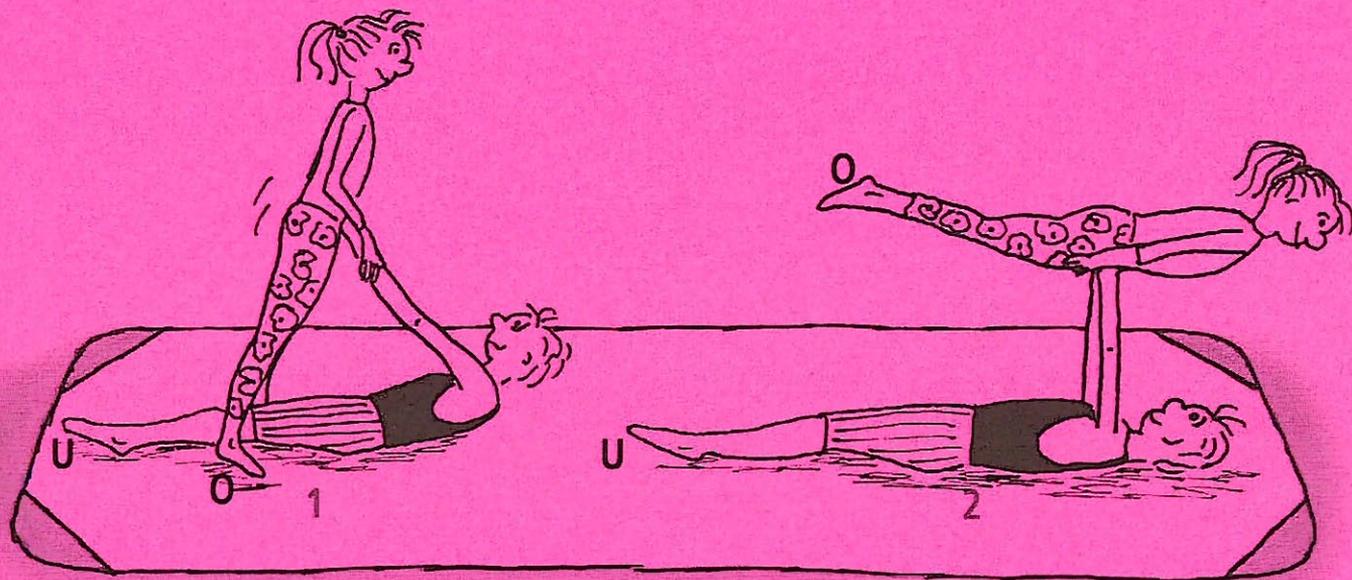
U: Lege deinen ganzen Rücken auf den Boden.



U: Drehe deine Füße nach außen.
O: Mache dich steif wie ein Brett.



U: Lege deinen ganzen Rücken auf den Boden.



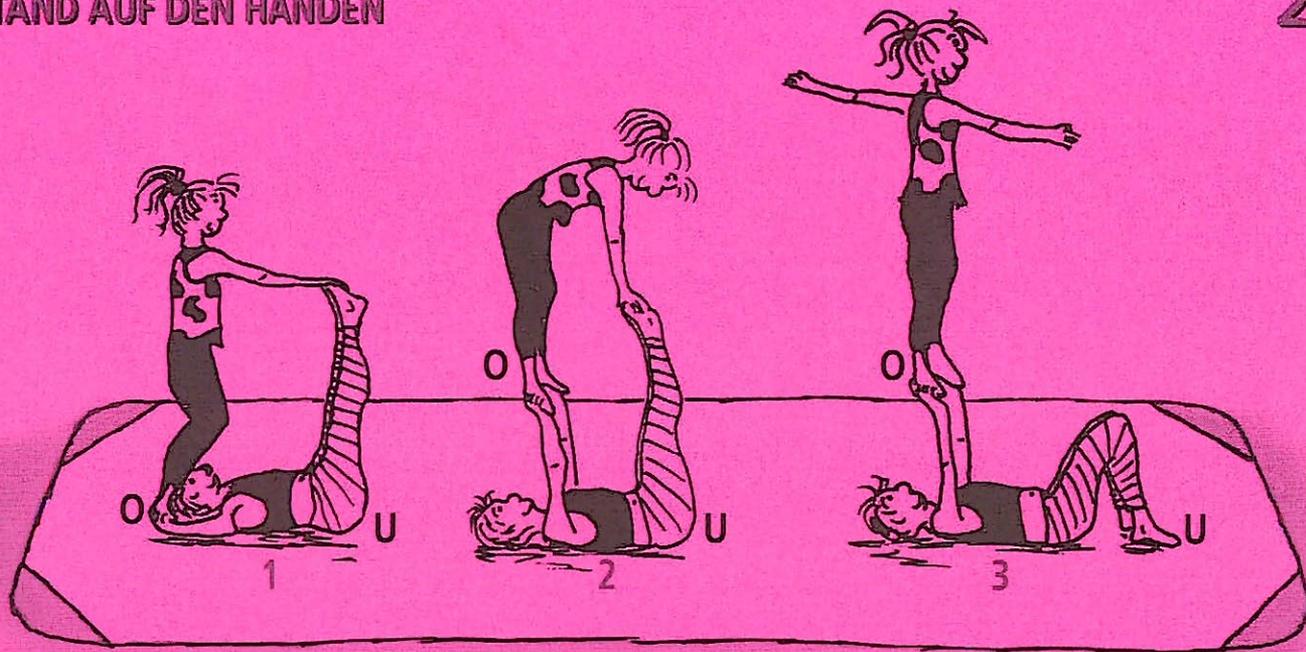
O: Mache dich steif wie ein Brett.



U: Lege deinen ganzen Rücken auf den Boden.

STAND AUF DEN HÄNDEN

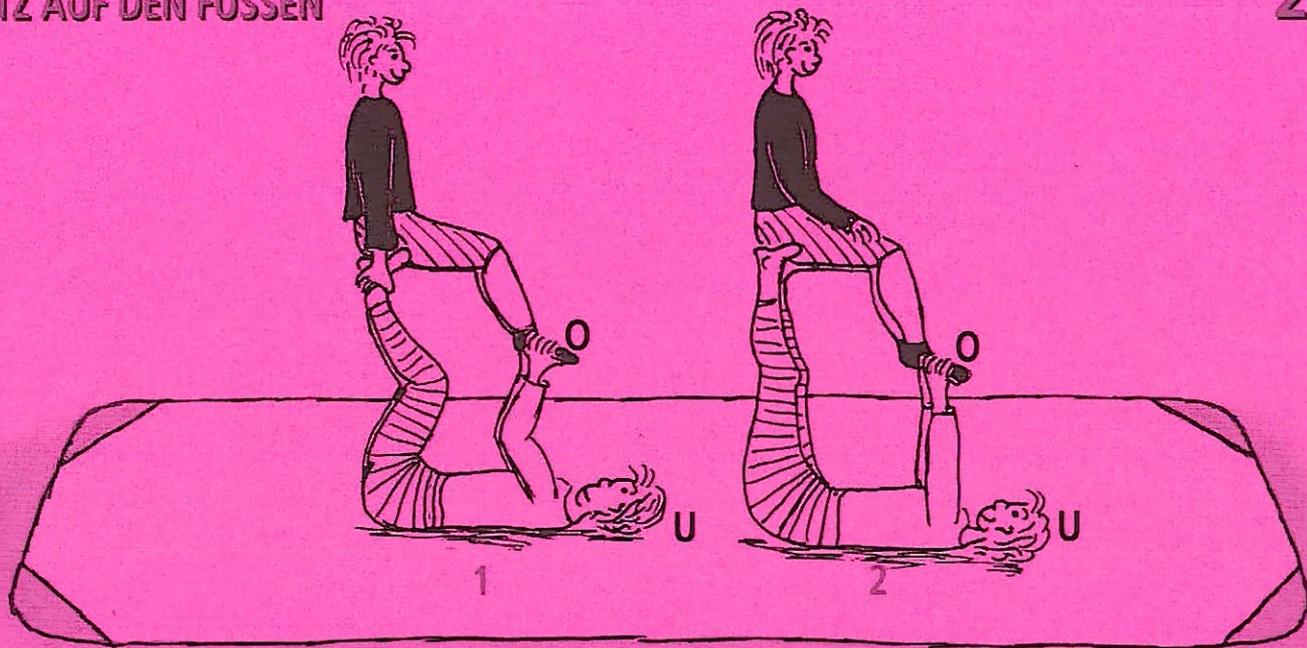
23



O: Zähle bis drei und springe dann hoch.
Spanne deinen Körper an.



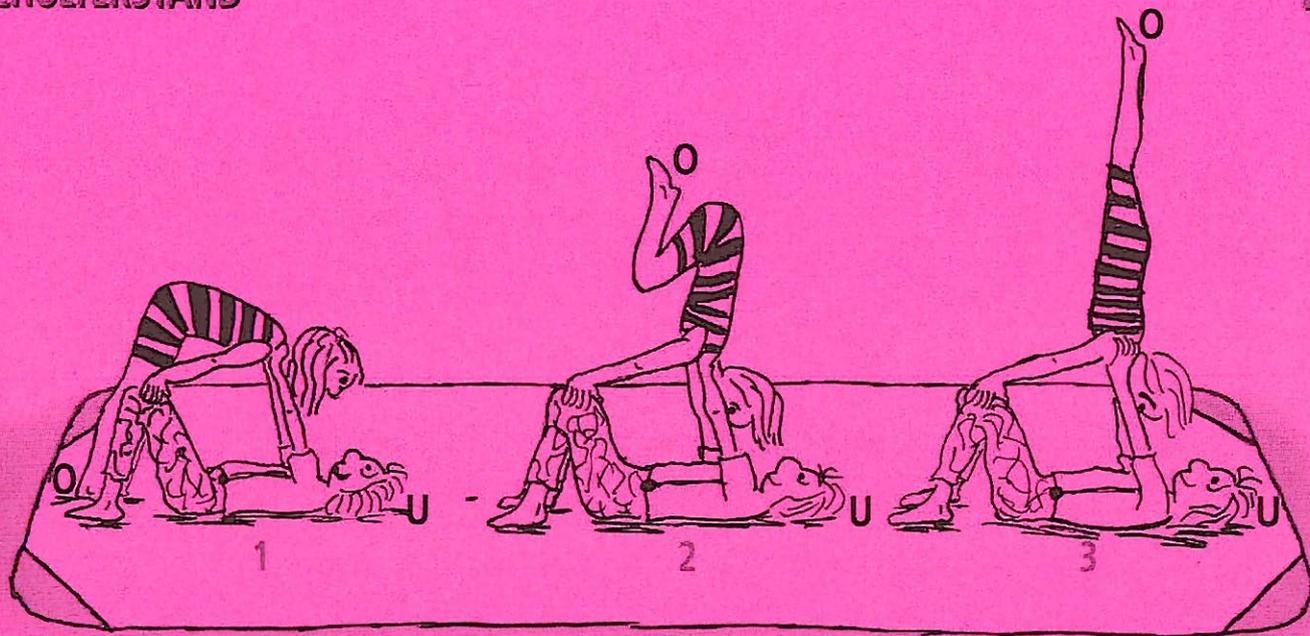
U: Lege deinen ganzen Rücken auf den Boden.



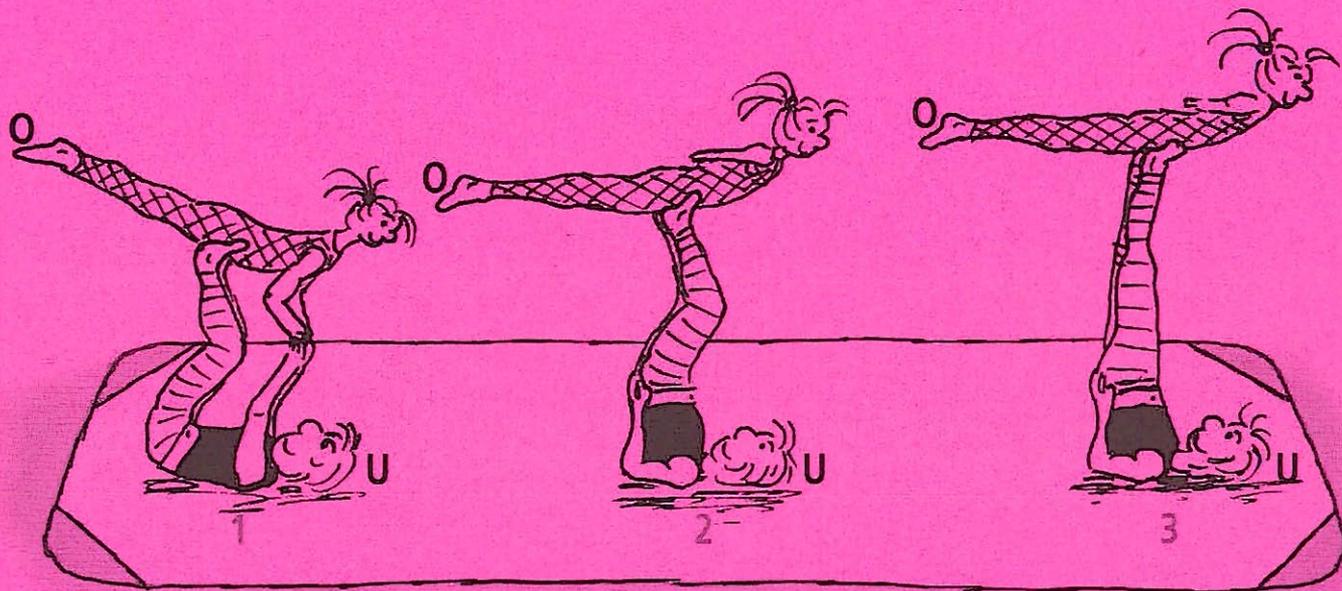
U: Drehe deine Füße nach außen.
O: Setze dich aufrecht.



U, O: Übt langsam!



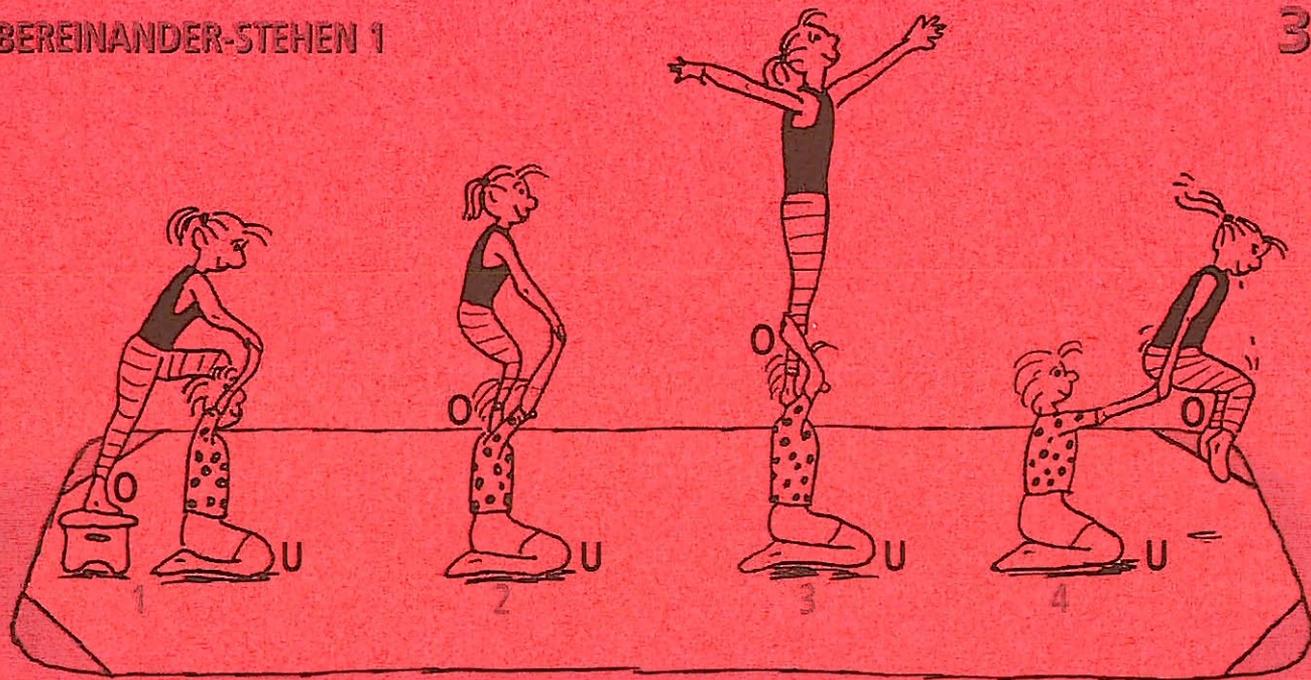
- O:** Bringe zuerst deinen Po über die Schultern, **U:** Lege deinen ganzen Rücken auf den Boden. strecke dann die Beine nach oben.
- O,U:** Streckt **beide** eure Arme!



U: Drehe deine Füße nach außen.
O: Mache dich steif wie ein Brett.



U: Unterstütze dich mit den Händen am Po.



?

O: Strecke im Stand deine Füße und spanne deinen Körper an.

!

U: **Kein** Hohlkreuz zulassen! Kasten als Aufstiegshilfe nutzen.

H: Nach Aufstieg Kasten gleich wegnehmen!