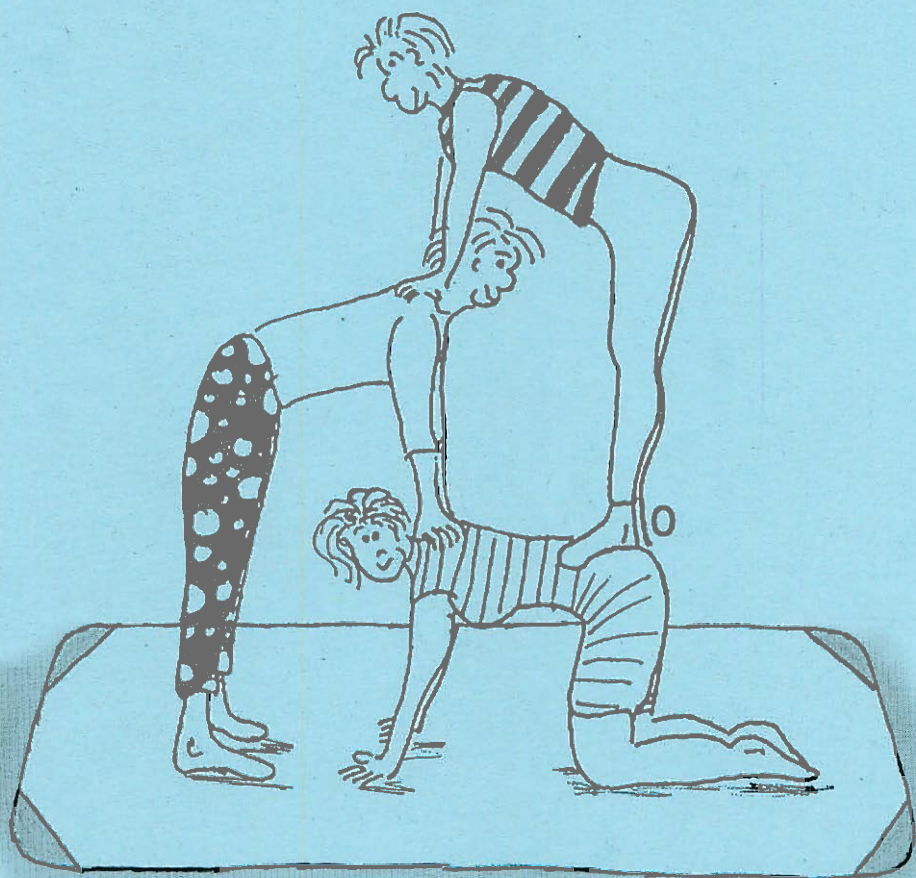


L und R müssen sich gleichzeitig steif nach außen lehnen.



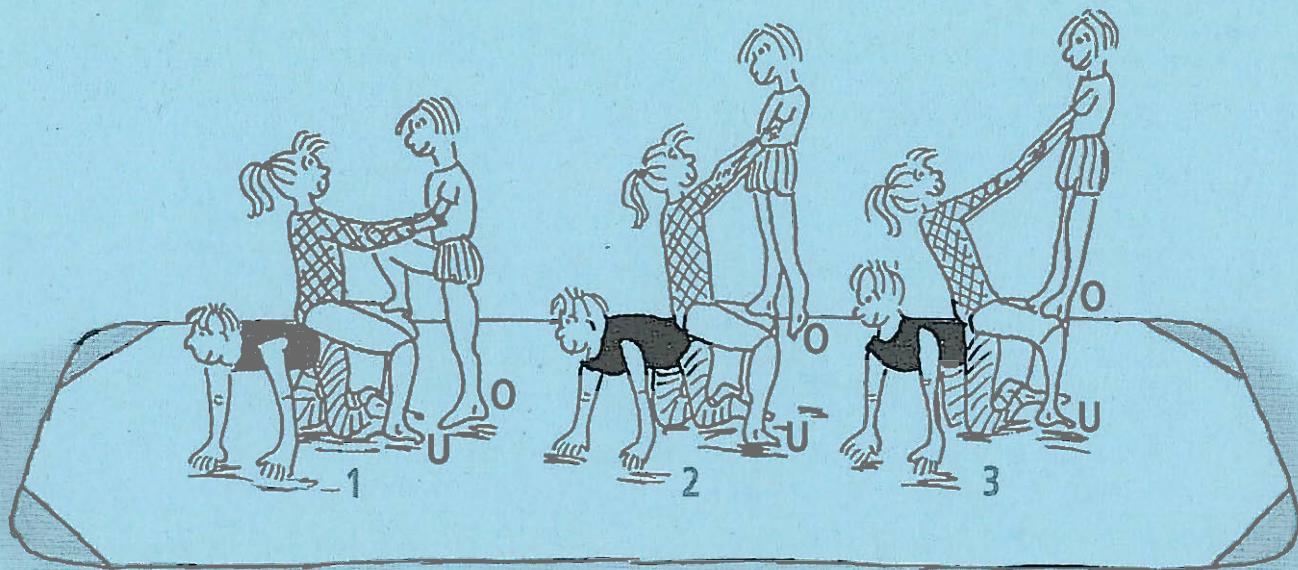
Langsam und behutsam üben.



Versucht diese Übung.



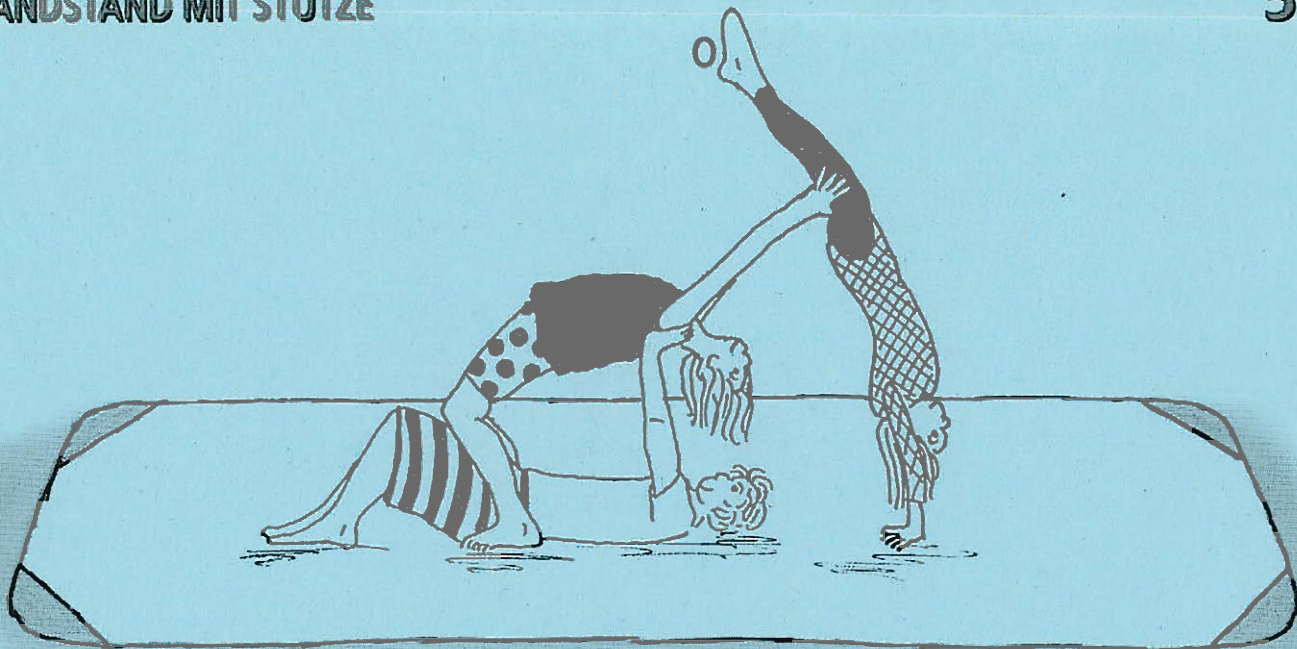
O: Stelle dich auf's Becken.



O: Steige auf U, so als ob du auf einen Stuhl steigen würdest. Lehnt euch beide nach hinten.



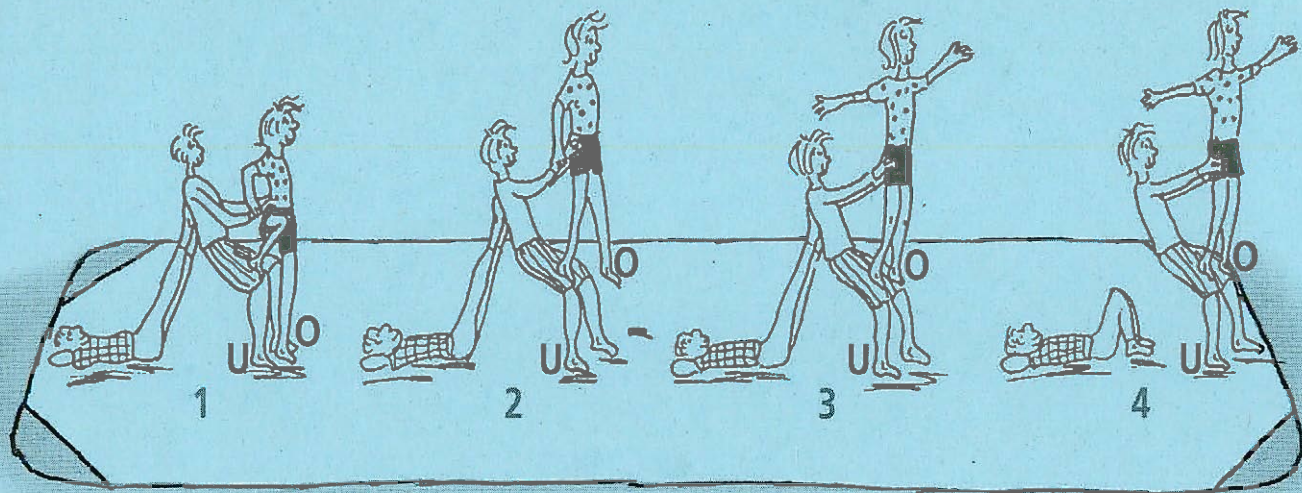
U: Nur auf das Becken setzen!



Versucht diese Übung

O: Beim Handstand kann jemand helfen.





U: Umfasse U's Handgelenke, steige dann auf und lehne dich jetzt nach vorn.



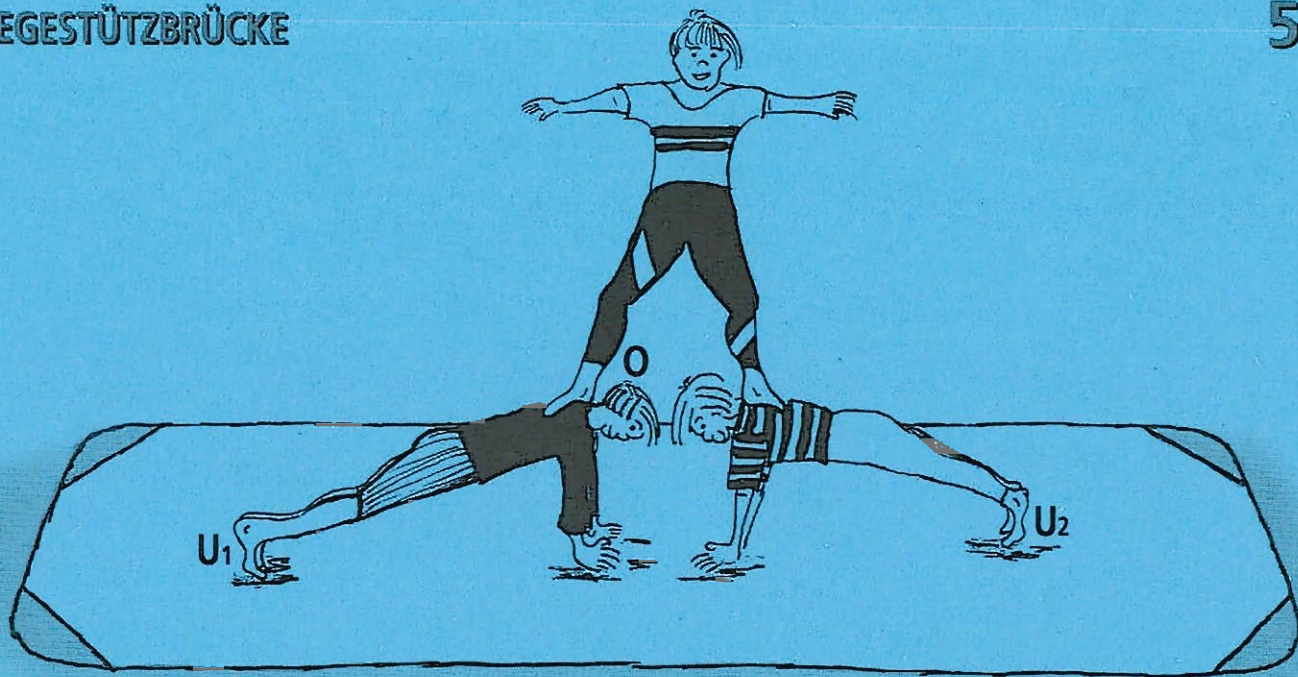
Langsam auf- und abbauen.



Versucht diese Übung.



L, R: Versucht später M loszulassen.

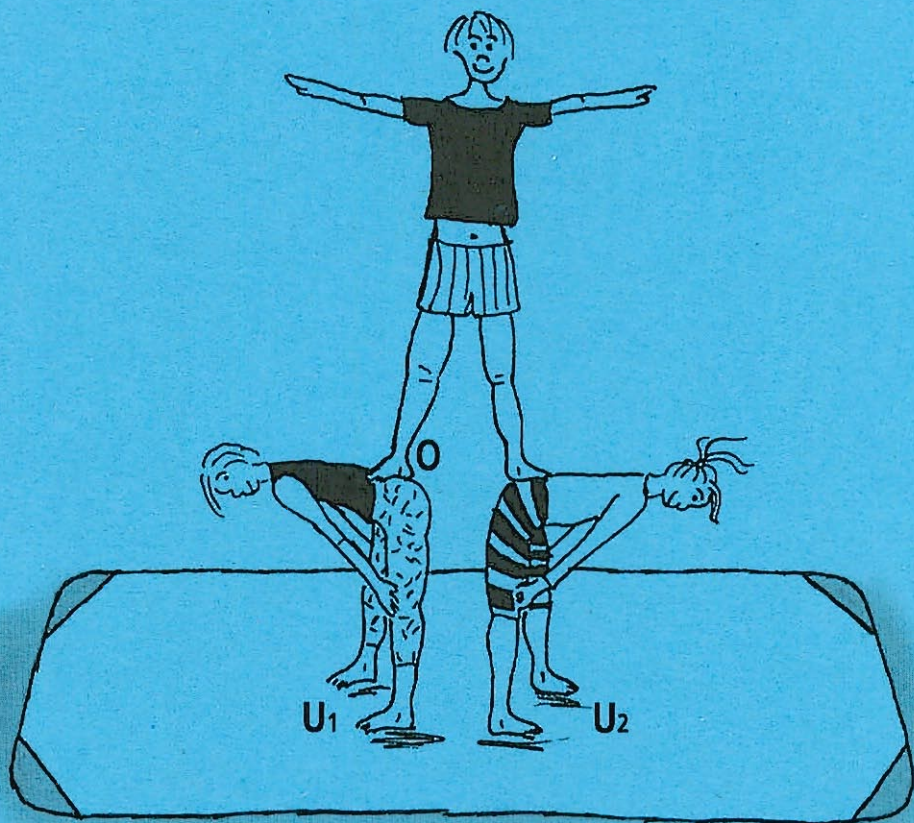


Versucht diese Übung.

O: Stelle dich auf die Schultern von U1/U2.

U1/U2: Po hochnehmen.

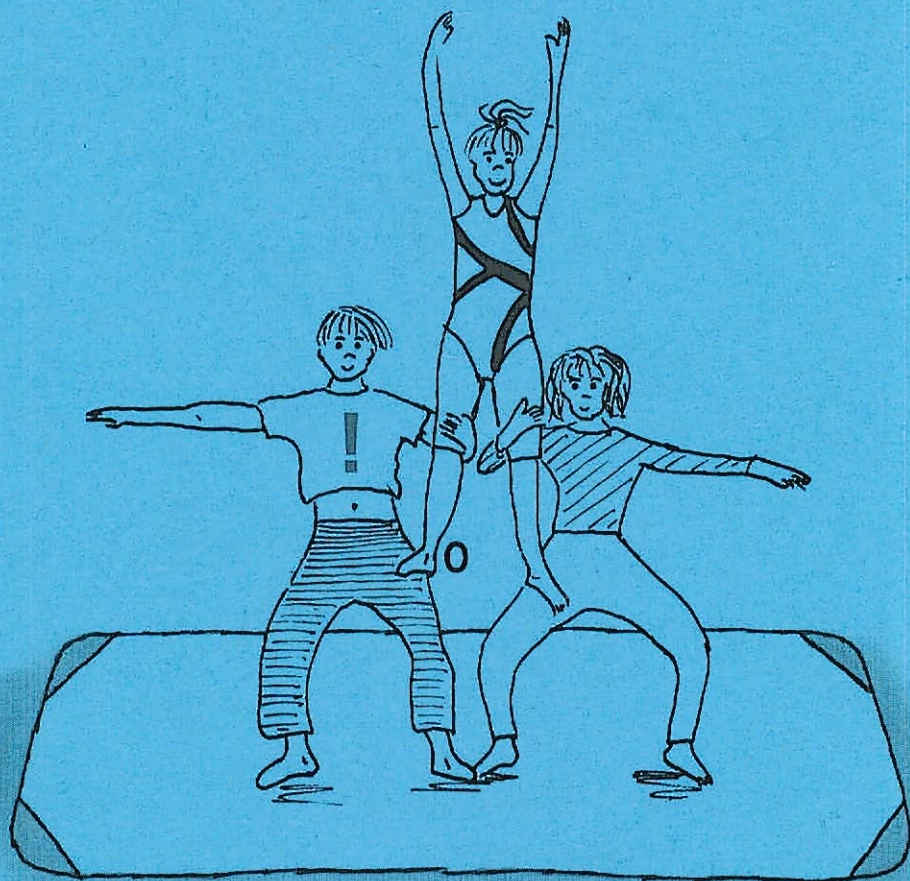




Versucht diese Übung.

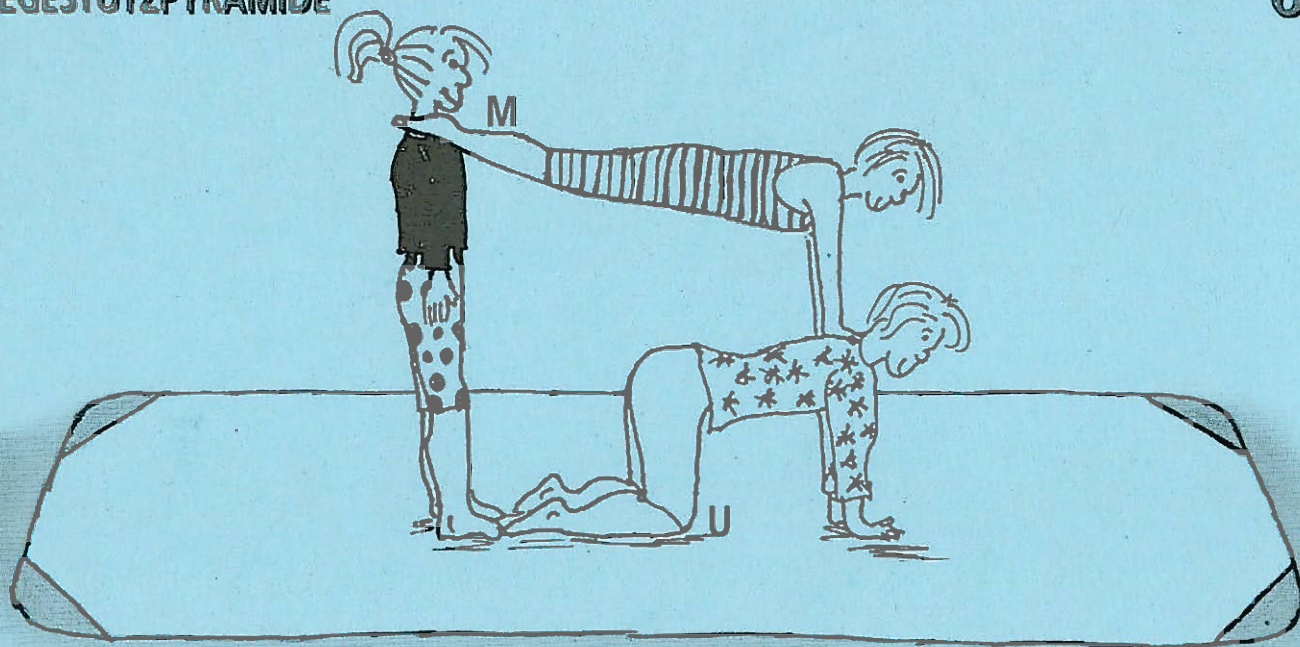


O: Stelle dich auf die Becken von U1/U2.



O: Steige von hinten auf.





Versucht diese Übung.



M: Stütze deine Hände auf U's Schultern.