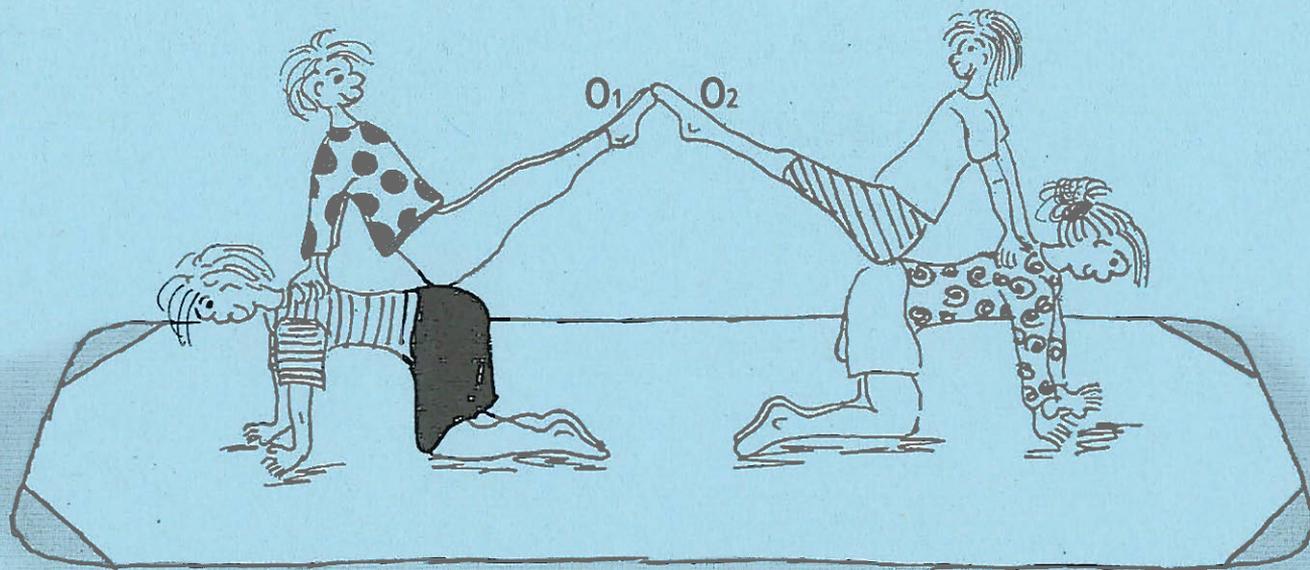


Die Übung wird leichter, wenn L und R enger zusammenknien.

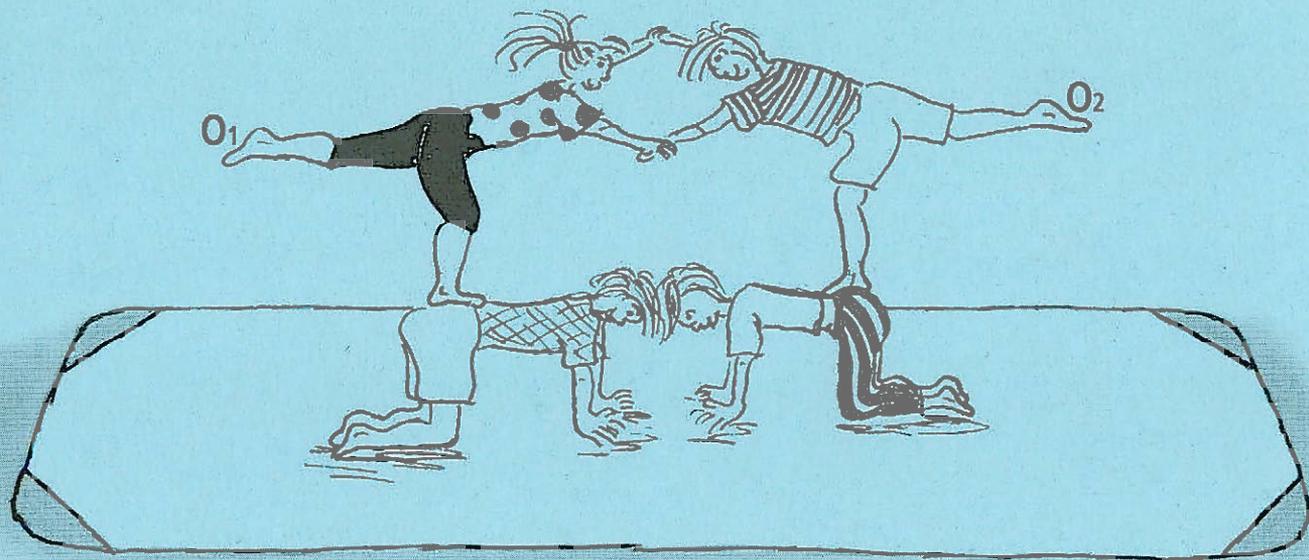




Versucht diese Übung.



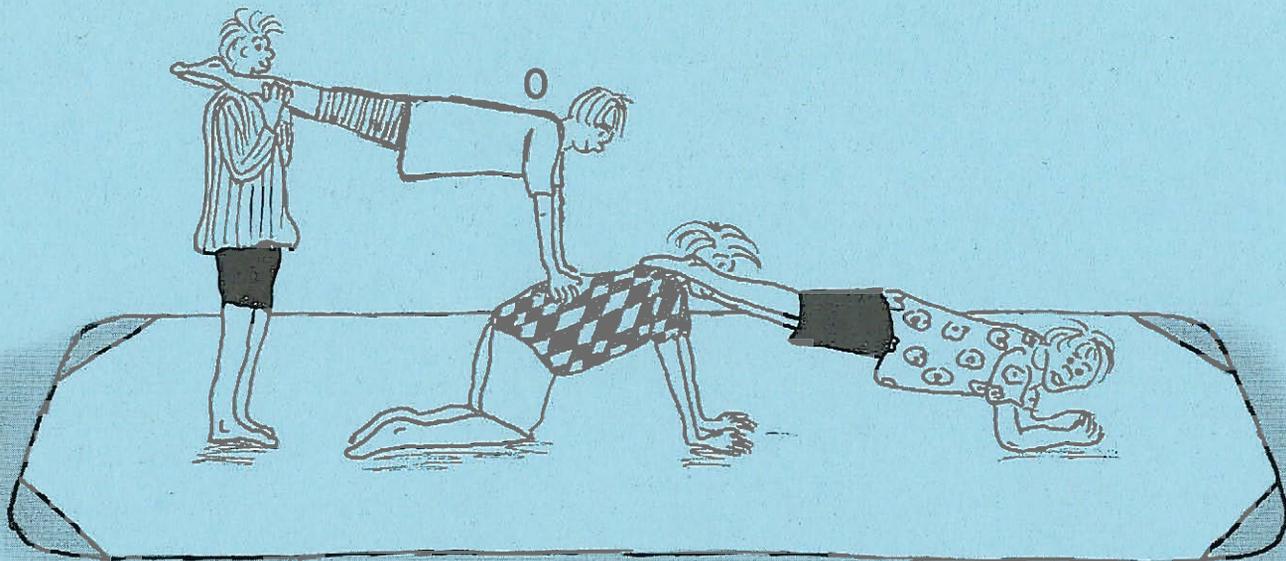
$O_1/O_2$ : Auf den Po setzen und auf die Schultern stützen.



Versucht diese Übung.



O1/O2: Auf's Becken stellen.



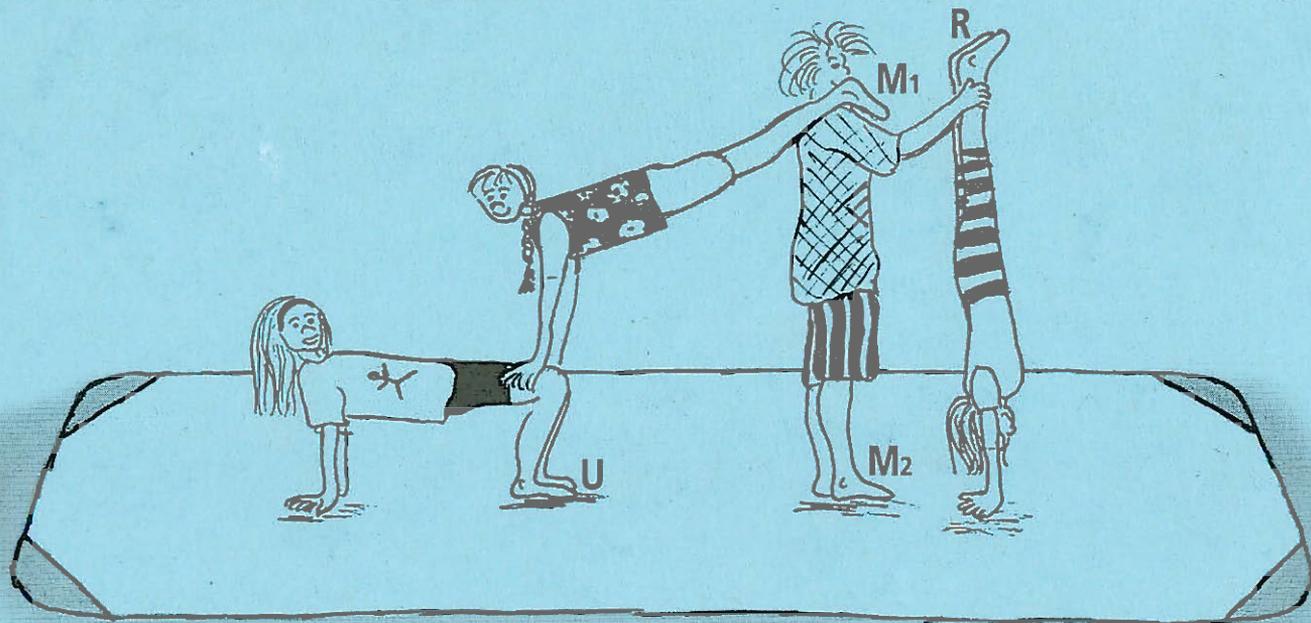
Versucht diese Übung.



**C:** Nur auf den Po stützen.

## TREPPENPYRAMIDE MIT HANDSTAND

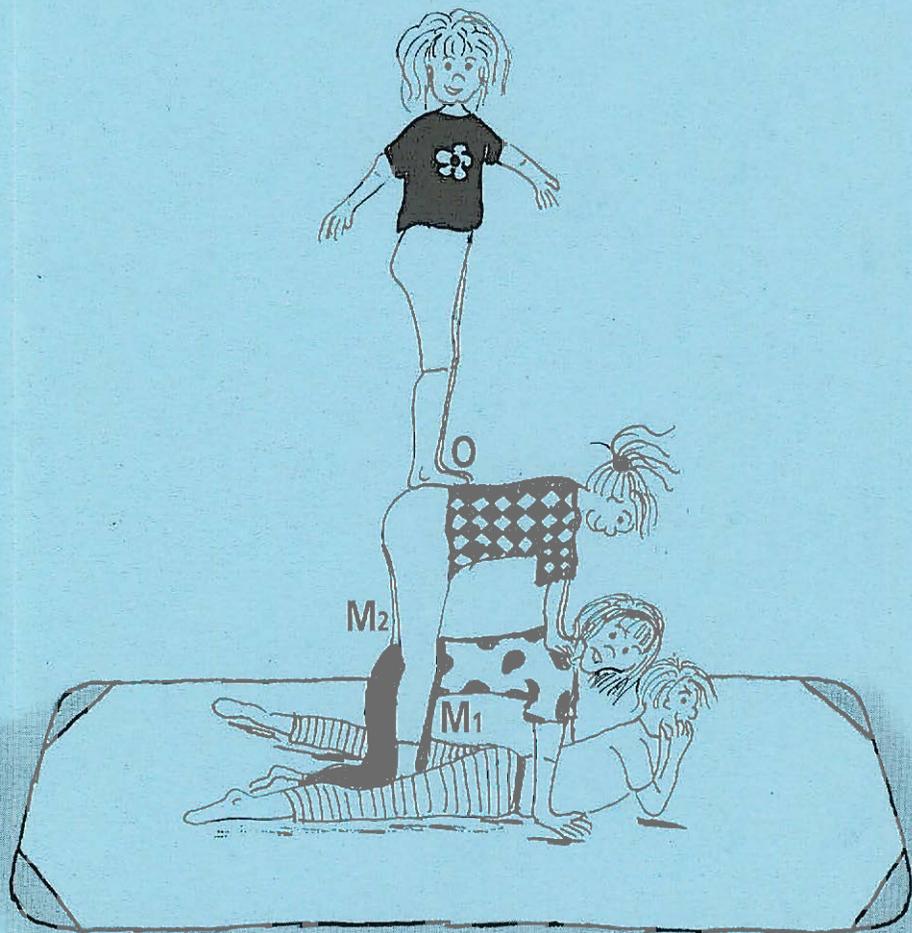
73



Erst bauen U, M1 und M2 auf, dann schwingt R in den Handstand auf.



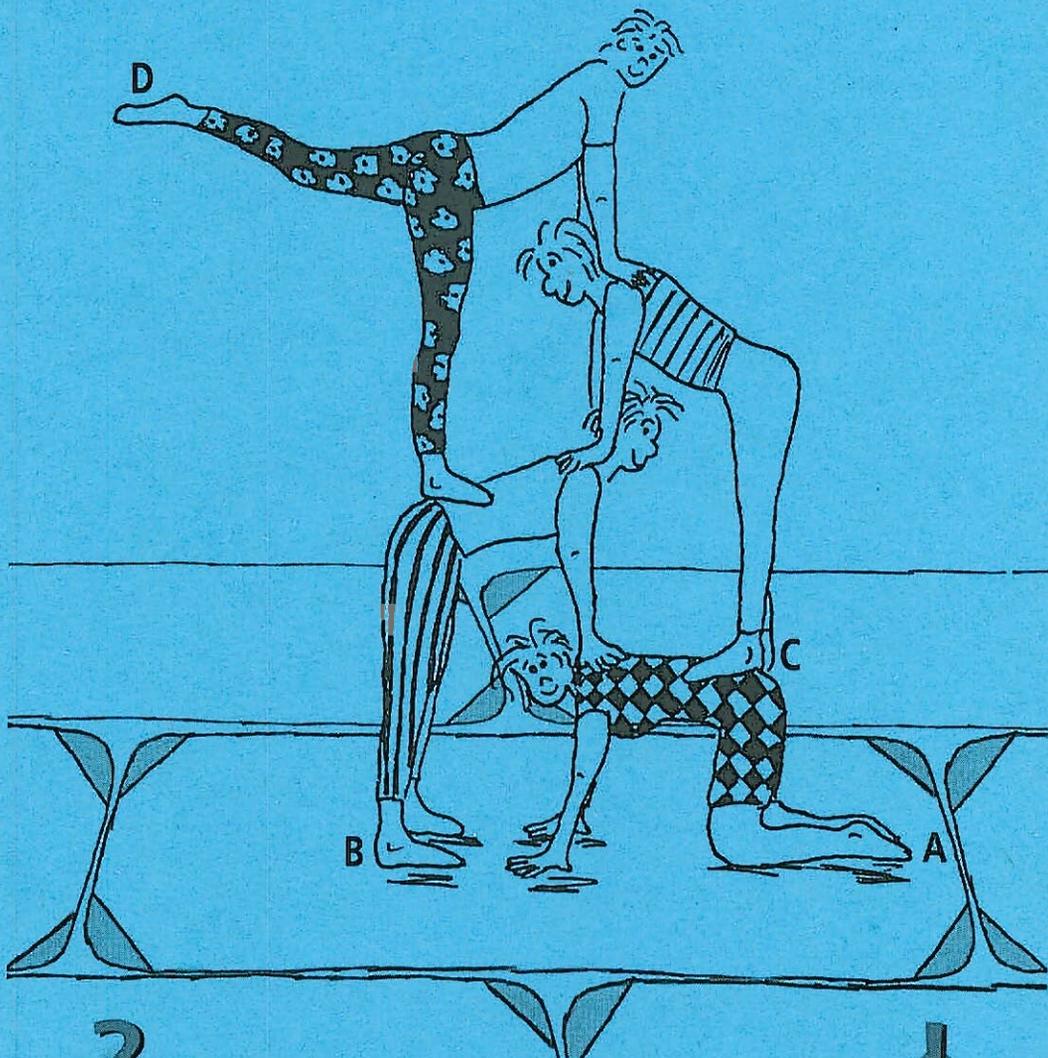
R: Du darfst dir beim Handstand helfen lassen.



**O:** Klettere über den Po von M1 auf den Rücken von M2.



**O:** Stelle dich nur auf den Po.



D: Steige erst auf A,  
dann auf B.



Auf den Po stellen.