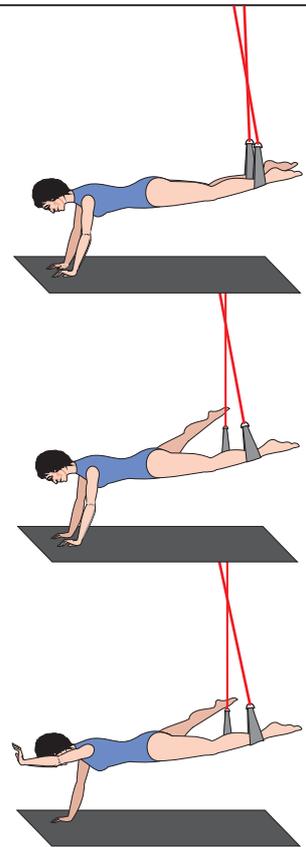
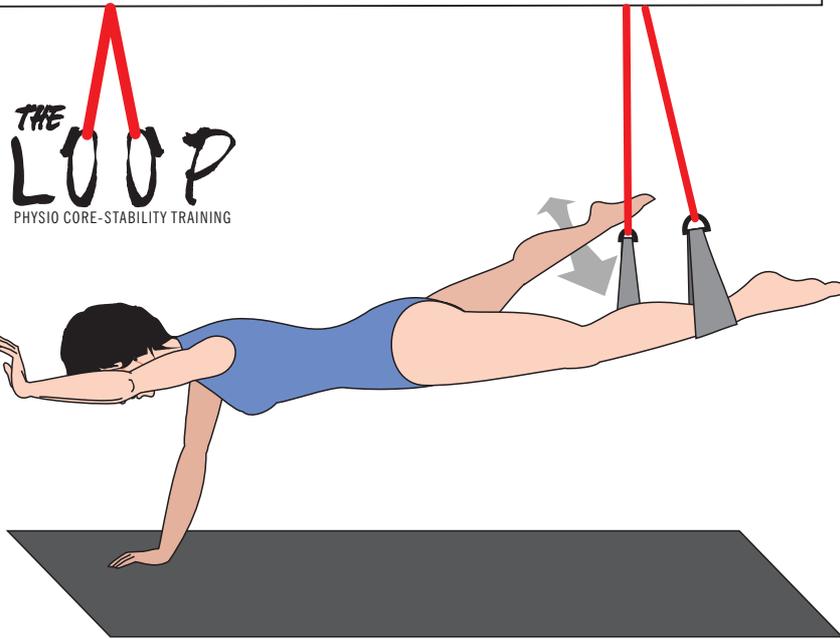


**POSITION:** Bauchlage  
Beine geschlossen, Arme gestreckt.  
**ACHTUNG:**  
Rücken gerade halten!

**Bewegungsanweisung:**  
Liegestützhaltung und dann versuchen ein Bein auszuhängen und abzuspreizen - Gleichgewicht halten diagonale Hand vom Boden weg...

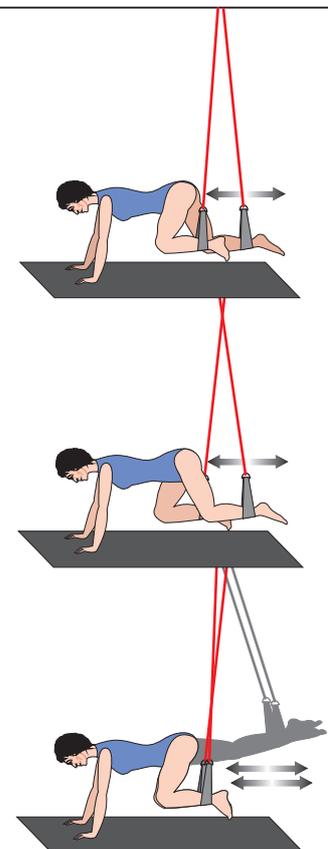
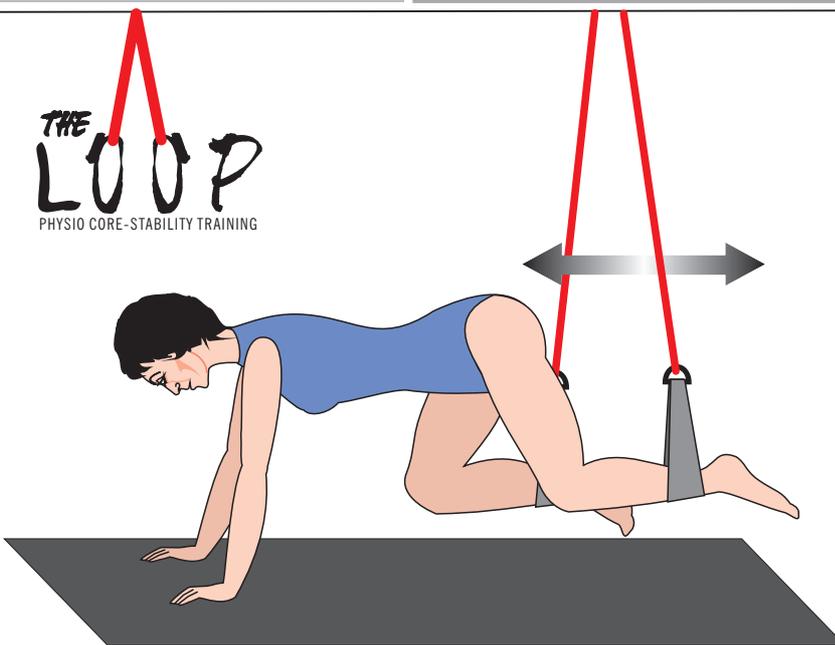


©Copyright Pölzer 2009

162q5

**POSITION:** Bauchlage  
Beine geschlossen, Arme gestreckt.  
**ACHTUNG:**  
Rücken gerade halten!

**Bewegungsanweisung:**  
Langsam in die Liegestützhaltung gehen, dann verschiedene Beinbewegungen durchführen, anziehen, strecken, einbeinig, beidbeinig...



©Copyright Pölzer 2009