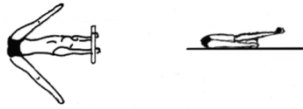


BEWEGLICHKEIT:

1. Armkreisen vw.+rw. 20x
2. Ballenstand halten 10s (gegrätscht/geschlossen Beine)
3. Bückstand federn und halten 2x15s
4. Grätschstand federn und halten 2x15s
5. **Strecksitz + Grätschsitz** (auch auf Erhöhung)

- Federn 2x 20s
- Halten 2x 20s

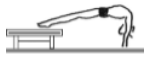


6. Seit – und Querspagat

- Alle 3 Seiten jeweils 1min halten (Arme dürfen unterstützen)
- Alle 3 Seiten im Sitzen halten 15s (Arme in Seithalte)



7. Brücke 5x 15s

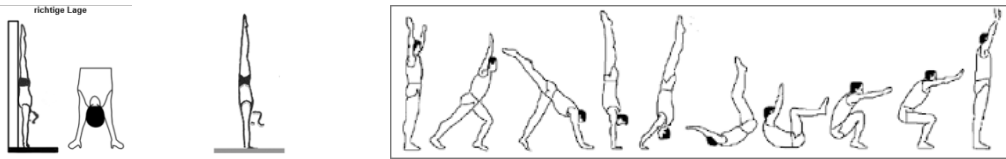


8. Spreizen je 3x 10s (im Liegen)



Weitere Elemente :

Handstand stehen + Handstand Abdruck je 2x 10 St.



- Räder beidseitig je 10 St.

