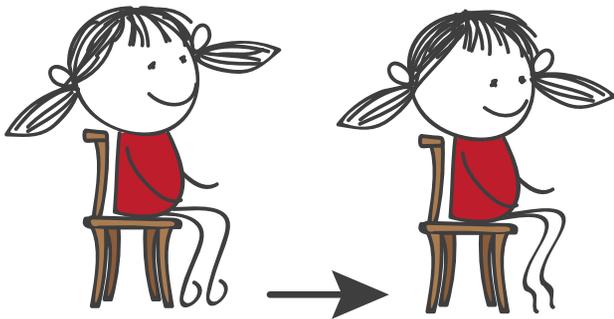




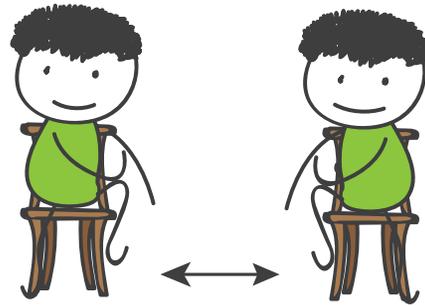
10 x die Fersen heben
und auf die Zehen stellen –
im Sitzen



Wadenmuskulatur



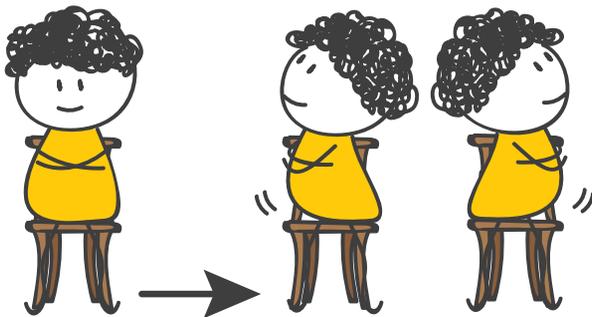
2 x im Wechsel Knie und
Ellenbogen diagonal
zueinander führen – im Sitzen



Bauchkraft



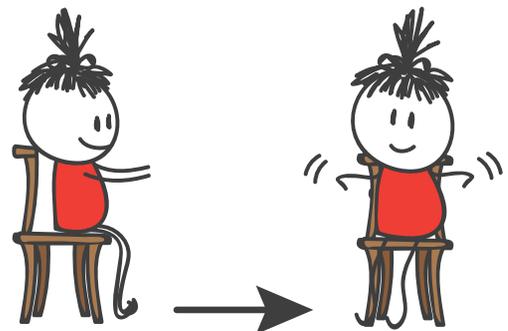
3 x im Wechsel
den Oberkörper zur Seite
drehen – im Sitzen



Beweglichkeit



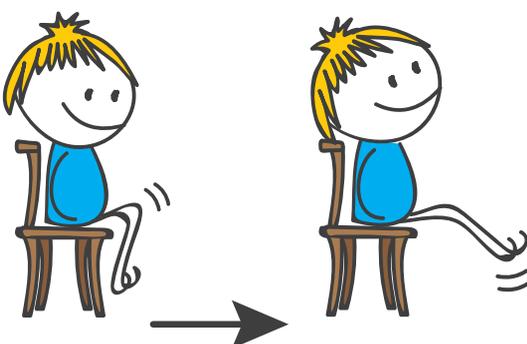
4 x im Wechsel die Arme
nach vorne strecken und mit
gehobenen Ellenbogen nach
hinten ziehen – im Sitzen



Schulterkraft



5 x im Wechsel die vom
Boden gehobenen Beine
strecken und beugen – im Sitzen



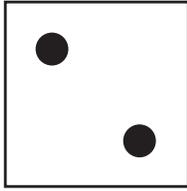
Beinkraft



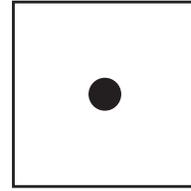
6 x mit seitlich ausgestreckten
Armen kleine Kreisbewegungen
ausführen – im Sitzen



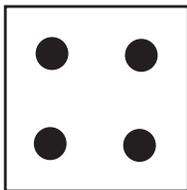
Beweglichkeit



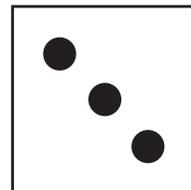
Im Sitzen



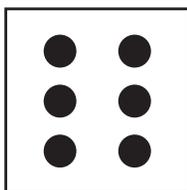
Im Sitzen



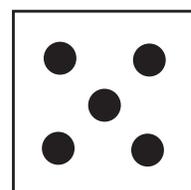
Im Sitzen



Im Sitzen



Im Sitzen



Im Sitzen