

Hier findest du einige Übungen , die du mit einer freien Wand machen kannst.

Viel Spass!



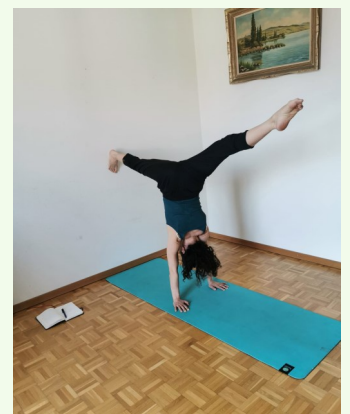
Gespannt stehen, die Arme ziehen nach oben



Nach hinten in die Brücke ziehen– und wieder zurück
10x



Winkel stehen an der Wand,
Schultern zurückdrücken



In den Spagat ziehen und
20 Sekunden halten.



10 x jede Seite, oben Figur etwas halten



In den Flieger aufrichten– und wieder runter



Krähc mit angewinkelten Beinen



Beine strecken, Oberkörper nach vorne lehnen



Chinesischer Handstand gegen die Wand üben