

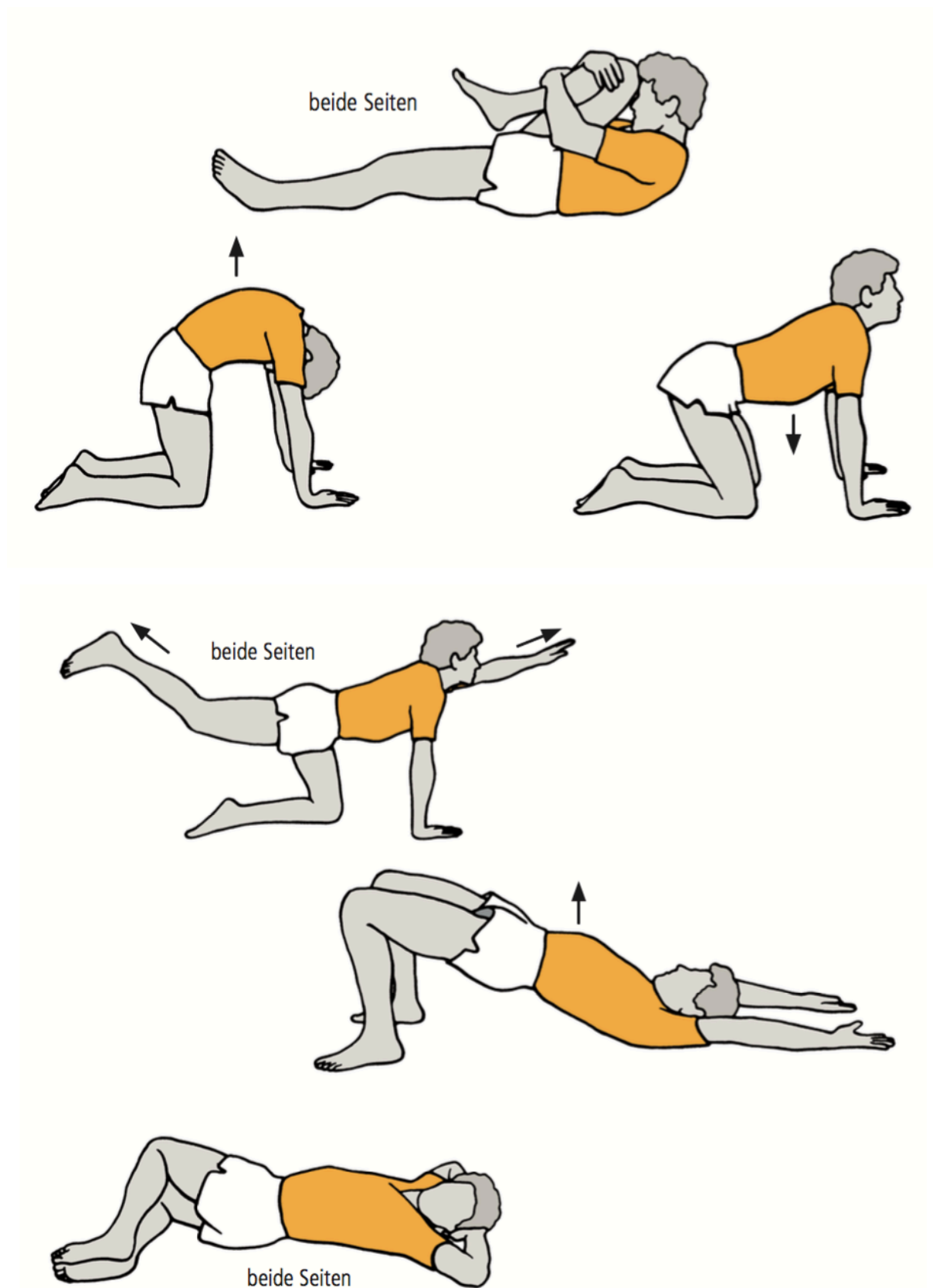
unteren Rückenabschnitt
gegen den Boden drücken



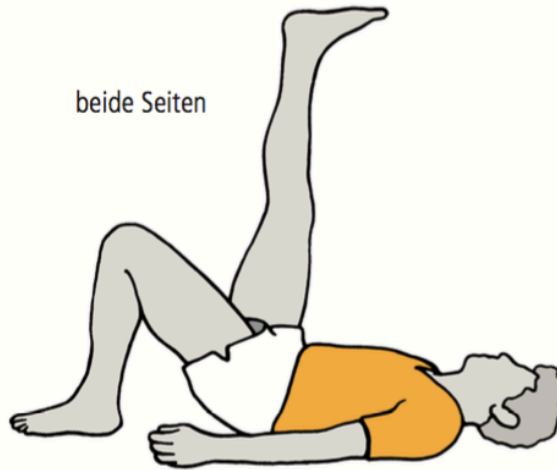
unteren Rückenabschnitt anheben;
Hüfte bleibt auf dem Boden



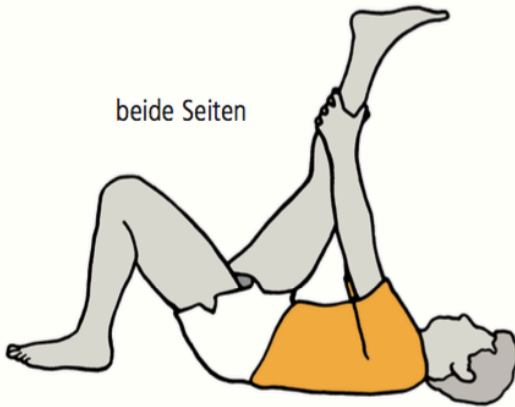
beide Seiten



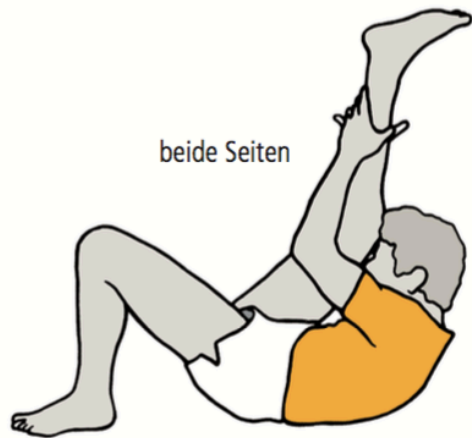
beide Seiten



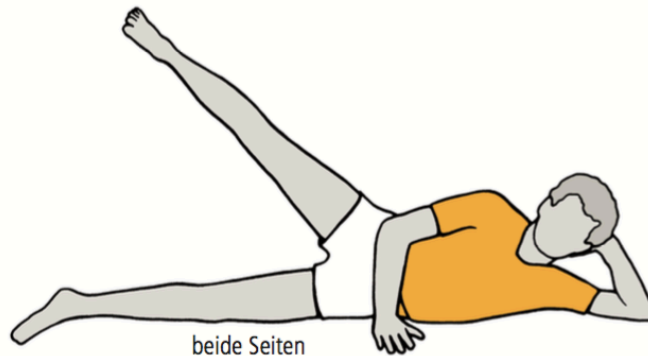
beide Seiten

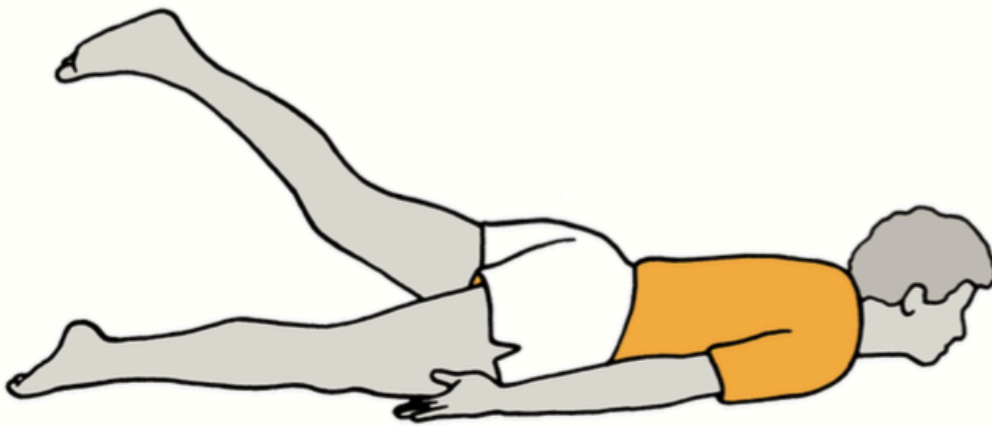


beide Seiten



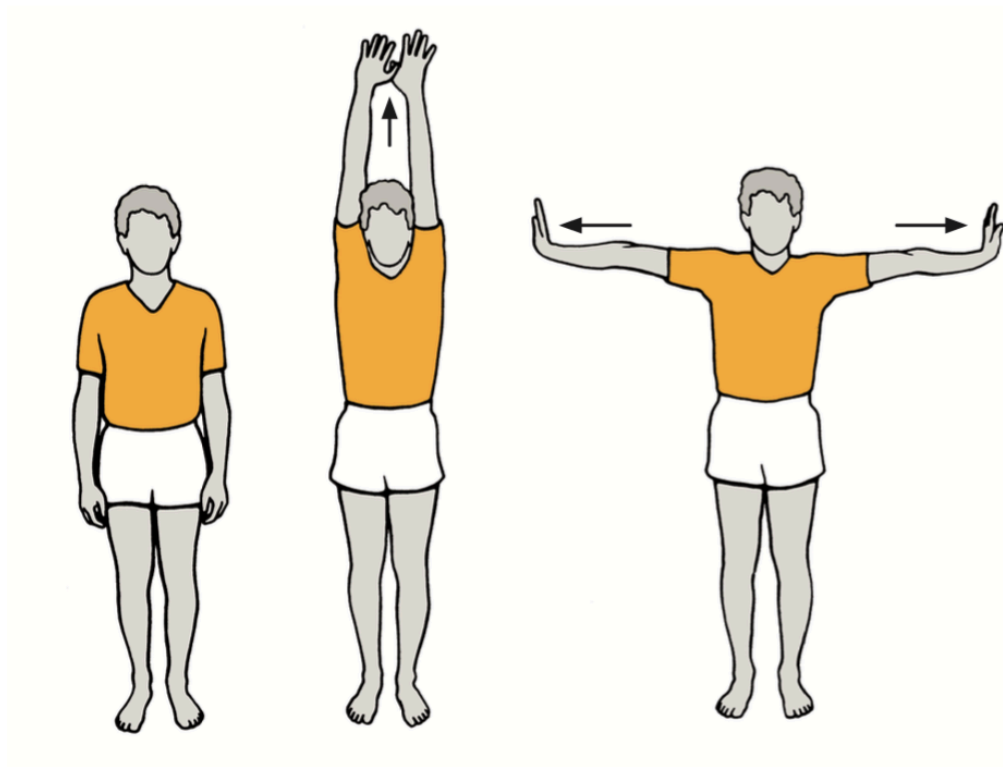
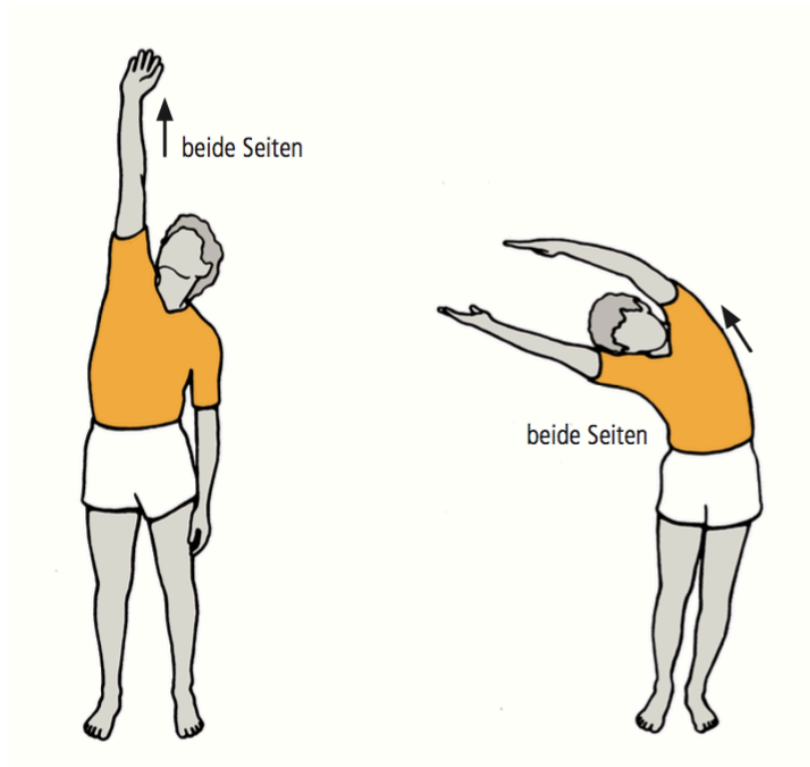
beide Seiten



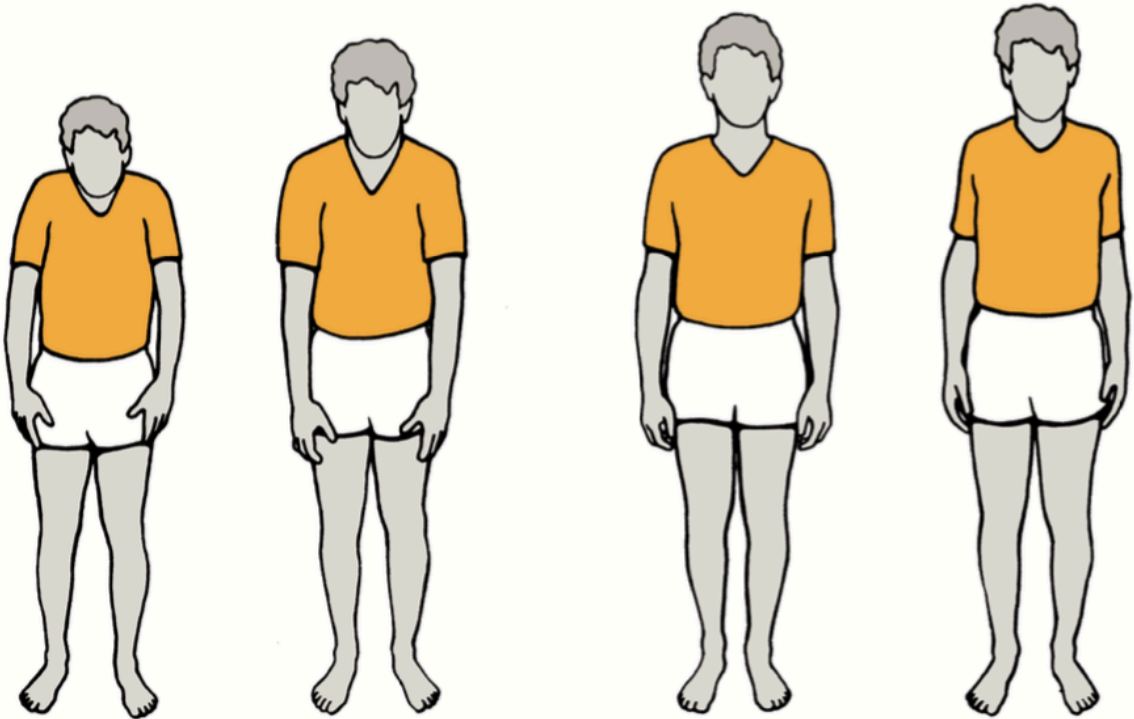


beide Seiten





Schulterkreisen: erst nach vorn, dann nach hinten



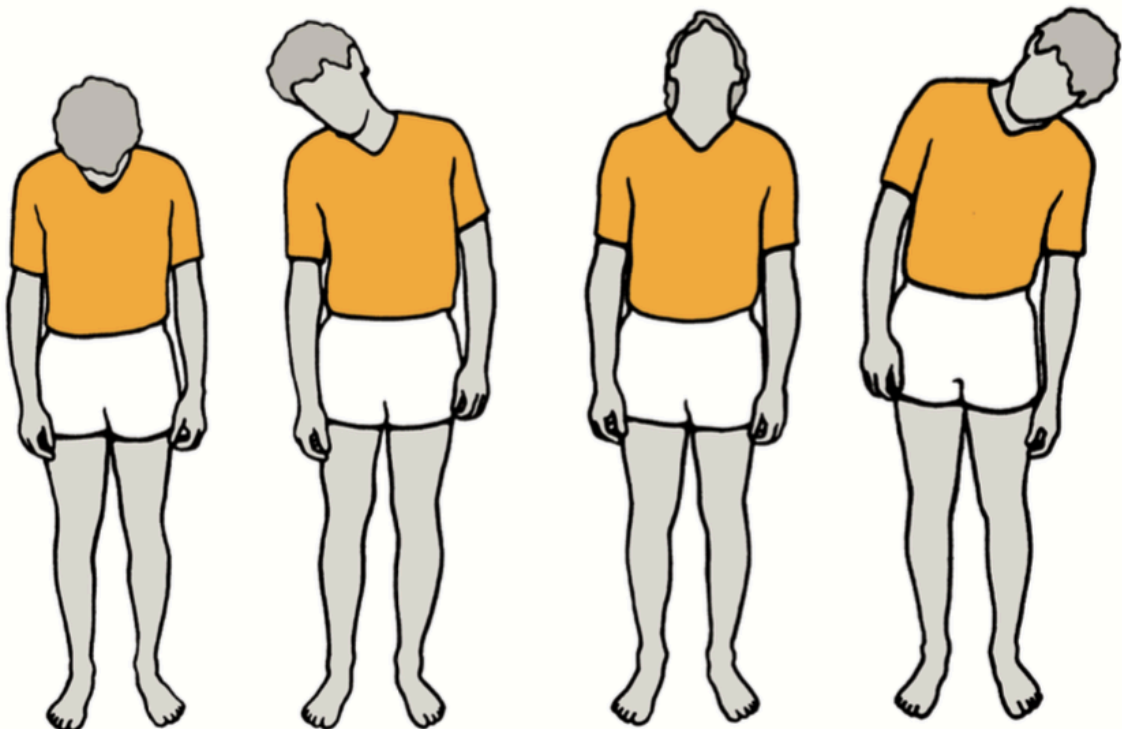
anheben

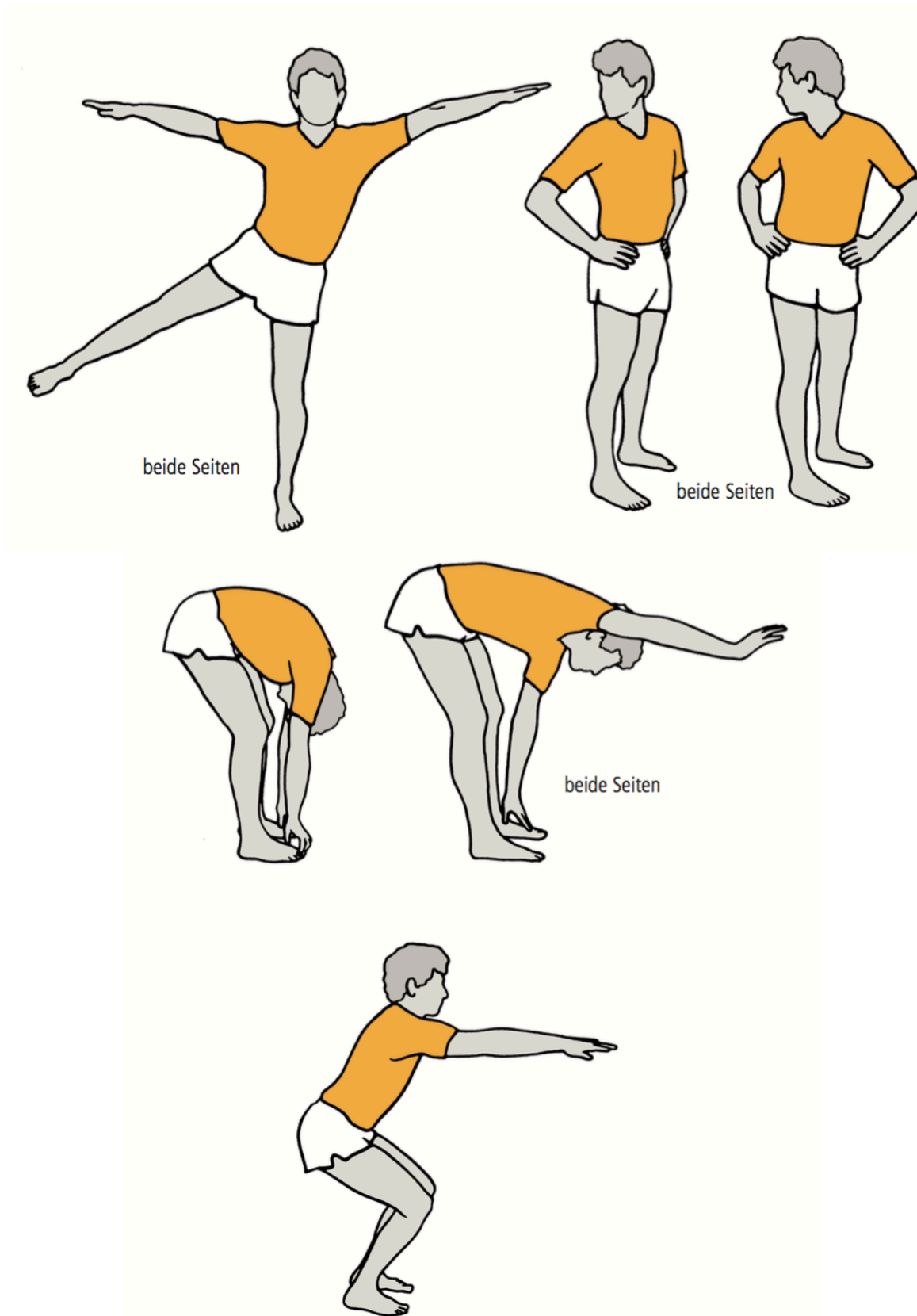
nach vorne rollen

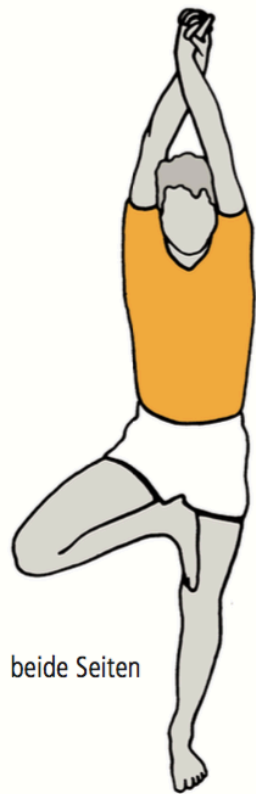
fallen lassen

nach hinten rollen

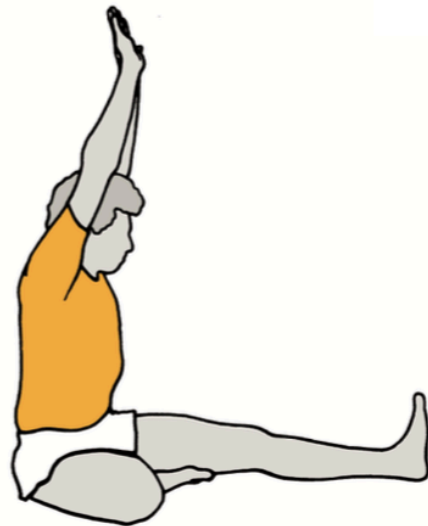
Kopfkreisen: erst in die eine, dann in die andere Richtung







beide Seiten



jeweils beide Seiten

