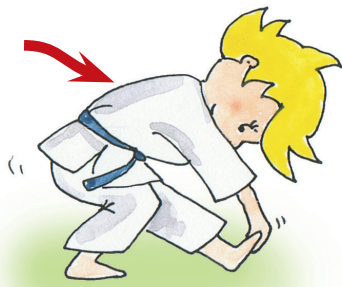


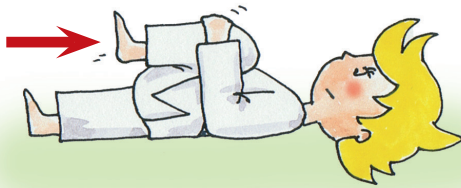
Dehnen ist wichtig!!!



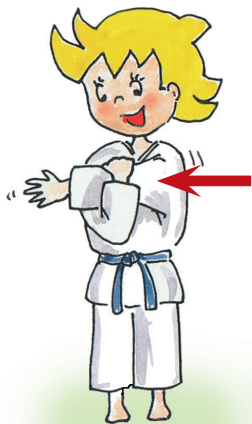
Wir dehnen das gerade linke Bein!



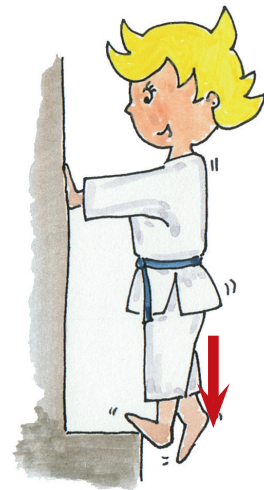
Der rechte Oberschenkel wird gedehnt! Den Oberkörper dabei drehen!



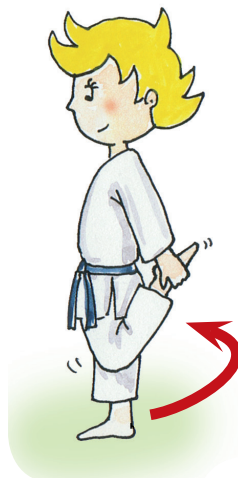
Der untere Fuß bleibt fest am Boden, das Bein ist ganz gestreckt!



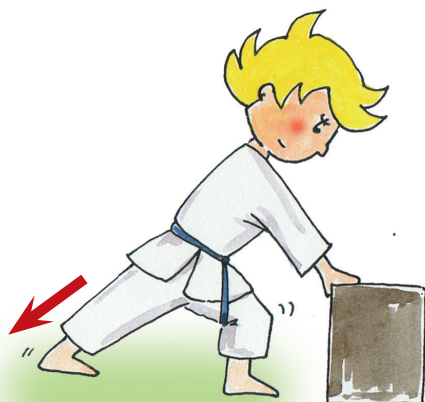
Der linke Arm wird weit vor die Brust gezogen!



Die Ferse des linken Fußes ist tiefer als Deine Zehen!



Die linke Ferse ziehst Du an Deinen Po, die Knie bleiben dicht zusammen!



Der hintere Fuß bleibt fest am Boden, das Bein ist ganz gestreckt!



Ganz vorsichtig die Beine nach vorne und hinten schieben! Dabei kannst Du Dich mit den Händen abstützen.