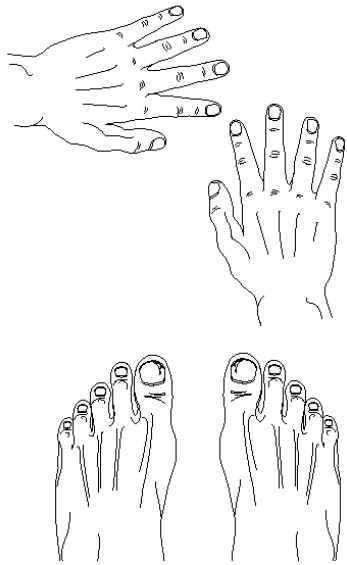
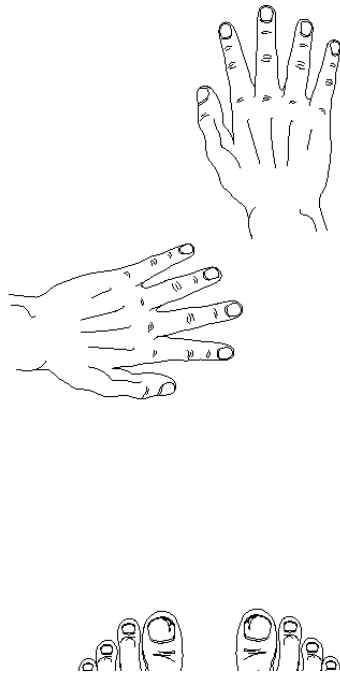


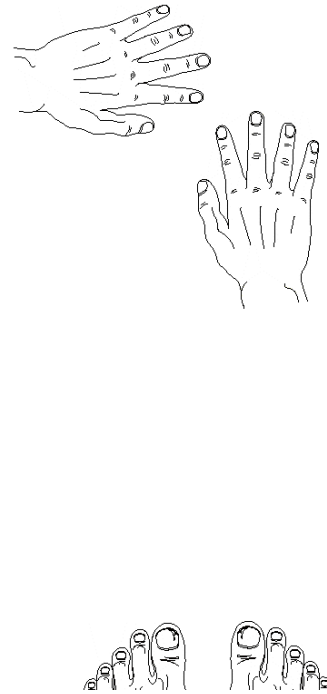
(1)



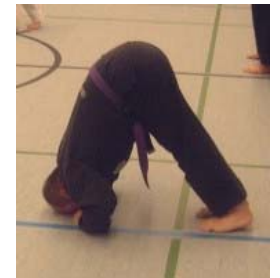
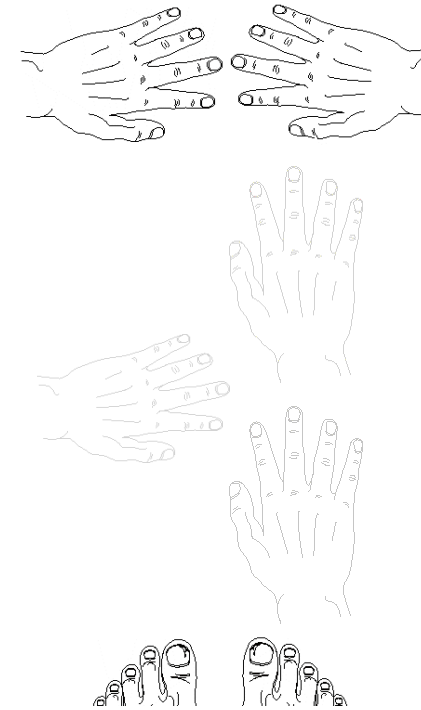
(2)



(3)



(4)



(5)



(6)



- 1.) Beine parallel stellen; mit den Händen zu Boden und nun, wie in den Bildern (1) – (4) gezeigt, mit den Händen nach vorne gehen (dabei **NICHT** schummeln)
- 2.) In der Endposition angelangt, Hände und Beine durchstrecken (siehe Bild (5))
- 3.) Hat man nun einigermaßen das Gleichgewicht gefunden, beugt man seine Arme (siehe (6)) und berührt mit der Stirn bzw. dem Kopf den Boden und streckt anschließend die Arme wieder durch.
- 4.) **WICHTIG:** Die Beine bleiben **immer** durchgestreckt, nach Möglichkeit sollen die Fersen am Boden bleiben und es wird beim Abstand zwischen Füße und Hände **nicht** geschummelt !!
- 5.) **Tipp:** Zum Üben empfiehlt sich eine dicke Matte unterzulegen oder den Abstand (Hände-Füße) anfangs etwas (ca. 1 Handbreite) zu vergrößern.