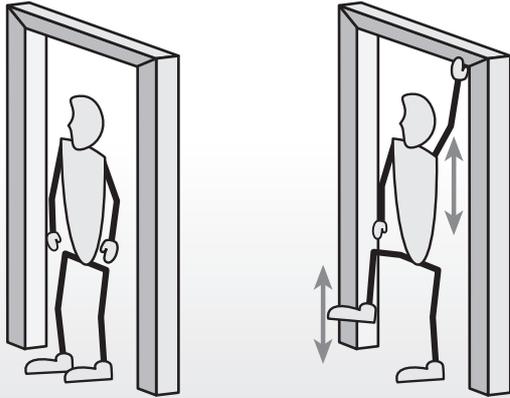


1

Stand im Türrahmen:

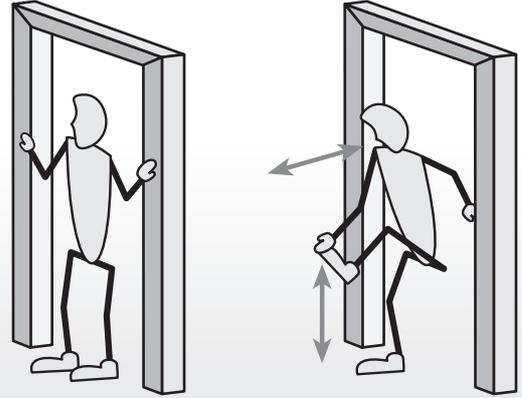
- March mit wechselseitigen Heben und Senken
- gegenüberliegender Arm geht zu Türrahmen



2

Stand im Türrahmen:

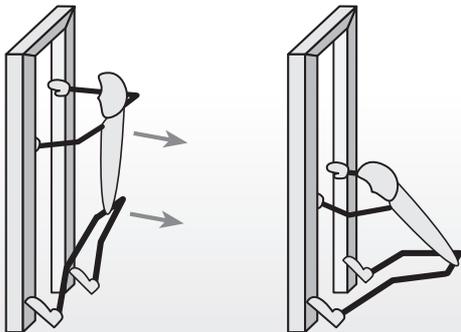
- ein Arm und ein Bein diagonal vor Körper zusammenführen



3

Grätschstand vor Türrahmen

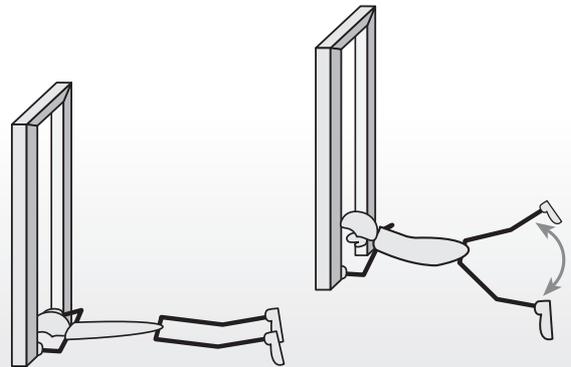
- Beine mit Ferse / Arme halten am Türrahmen
- Arme beugen und strecken
- Rumpf und Becken heben und senken



4

Bauchlage vor Türrahmen:

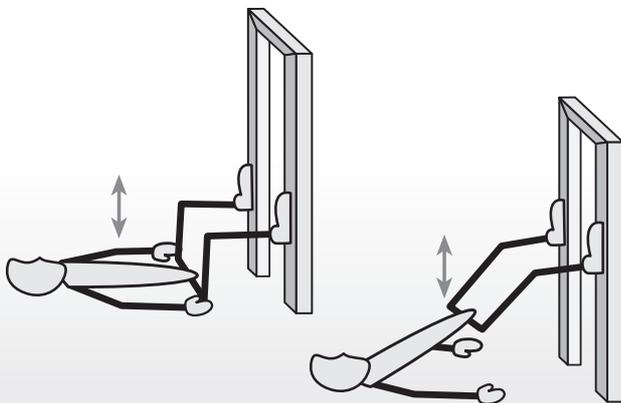
- Beine grätschen und schließen
- Arme fassen Türrahmen - Oberkörper abheben
- Körperspannung halten und Kinn zur Brust



5

Rückenlage vor Türrahmen

- Beine im rechten Winkel am Türrahmen
- Becken heben und senken



6

Rückenlage im Türrahmen:

- ein Bein wechselseitig zur gegenüberliegenden Türrahmenseite verwringen
- Arme aktiv gehalten und Oberkörper mitnehmen
- Kinn zur Brust

