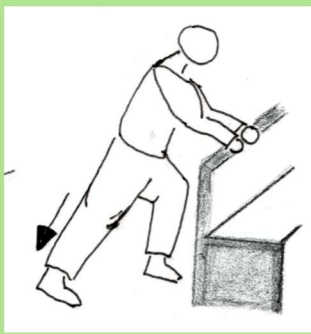


Bank 2: Palette

Hinter der Rückenlehne der Bank in Hüftbreite stehen. Sich mit den Armen an der Lehne festhalten und abstützen.



In den Ausfallschritt nach hinten gehen, die Ferse zum Boden senken.

Das zurückgestellte Bein dehnen. Den Oberkörper strecken.

*Spannung halten und bis 10 zählen,
dann das Bein wechseln.
Jedes Bein 5x in den Ausfallschritt bringen.*

