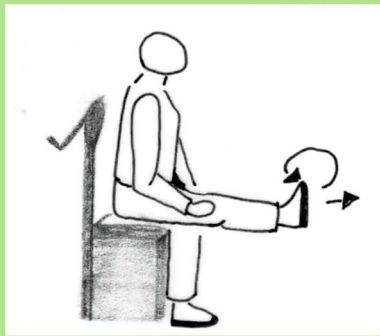


Bank 4: Kirche

Auf die Bank setzen und Grundspannung einnehmen.



Ein Bein anheben und nach vorne strecken. Den Fuß anziehen und wieder strecken, wenn du Lust hast, auch im Kreis drehen.

Wenn dein Fuß schwer wird, noch 3x drehen und dann erst wechseln auf das andere Bein. Diese Übung 5x mit beiden Beinen wiederholen. Danach die Beine lockern und in die Ferne schauen.

