

Türrahmenakrobatik 1/4



Schultern/Rücken dehnen



Kraft in den Armen/Dehnen der hinteren Oberschenkelmuskulatur



Dehnung der Wadenrückseiten



Handstand

Türrahmenakrobatik 2/4



Freestyle (Vorsicht!)



Spagat dehnen



Abgang in die Brücke



Brücke mit Variation

Türrahmenakrobatik 3/4



Stemmen



Handstand (mit Zehen am Türrahmen zur Hilfe für die Balance)



Gewichtsverlagerung im Handstand und freies Stehen



Dehnen der Oberschenkelmuskulatur

Türrahmenakrobatik 4/4



Klettern/Stemmen/Dehnen



Sitzende, bzw. eingeklemmte Vorbeuge



Kopfstandkraftaufgang im Grätsch



Kopfstandkraftaufgang im Päckli