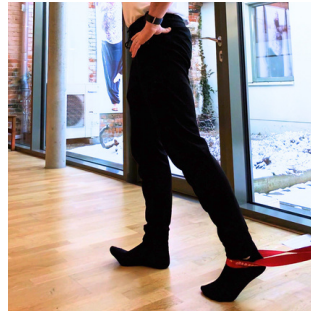


1

Schritt nach vorn
gegen Widerstand,
Standfuß bleibt stabil



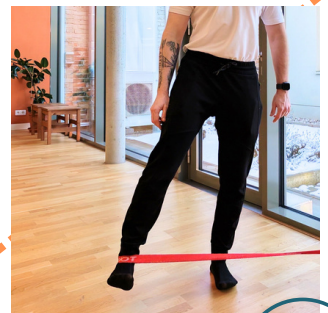
2

Schritt nach hinten
gegen Widerstand,
Standfuß bleibt stabil



3

Bein gegen Widerstand
nach außen führen



4

Bein gegen Widerstand
nach innen führen



5

Sprung aus kleiner
Höhe mit stabiler
Landung



Ziehe bei allen Übungen den großen Zeh hoch.
Jede Übung 3 x 15 Wiederholungen.
Für besseres Gleichgewicht gerne irgendwo festhalten.