

1

Ein Fuß wechselt von der einen zur anderen Seite und tippt den Boden an



2

Bewege das gestreckt Bein nach oben-hinten



3

Bewege dich einen Schritt zur Seite und zurück



4

Mit Druck den Pezziball zu sich heranziehen



5

Mache eine saubere Kniebeuge



#1 Standbein macht kleine Kniebeugen, #2 Ferse führt und ist höchster Punkt, #3 saubere Schritte #4 mit viel Druck, #5 Gesäß nach hinten und großer Zehe hoch. Jede Übung 3 x 15 Wiederholungen.