

4 SWINGSTICK LOCKER IN BD. HÄNDEN - SCHWINGEN K1

KÖRPERCHECK:

SCHULTERN
TIEF

NACKEN
LANG

BAUCH LANG

BRUSTBEIN
NACH OBEN
UND UNTEN
ZIEHEN

Stab schwingt
in kleinen
Amplituden

1
ÜBER DEM KOPF
SCHWINGEN



3
SEITENWECHSEL ÜBUNG 2



2
GRÄTSCHSITZ,
RE. BEIN ANWINKELN
ÜBER LI. BEIN SCHWINGEN



4
STAB VOR DEM KÖRPER
SCHWINGEN

