

Grundlagen – SPANNUNG

Schiffchen vw (statisch)



Schiffchen rw (statisch)



Rückenschaukel (Schiffchen vw dynamisch)

Handstandfixieren mit Partner
(versucht zu verdrehen und drücken)



Handstand
(i.d. Handstand gehen an der Wand)



Stütz seitlinks



Heben v. Arm & Bein ohne mit der Hüfte abzutauchen