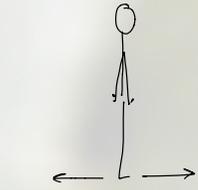


azzurro

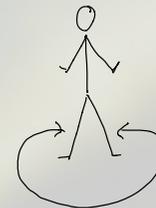
Das Sportstudio.



BALANCE FÜR EINSTEIGER



1. Baum im Wind
vor + zurück
+ Augen schließen



2. Baum im Wind
im Kreis
+ Augen schließen

vorsichtig
Bewegungs-
ausmaß
ausreizen



3. Einbeinstand
+ Augen schließen



4. Knicks in alle
Richtungen
• vor", • zurück",
• zur Seite"



5. Hüftpendel



6. Kniebeuge
auf Kissen

Stärkung: alle Übungen können auf
einem Kissen ausgeführt werden