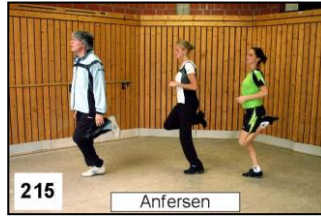




211

Skigymnastikhüpfen



215

Anfersen



285



220



222

vor- und zurückhüpfen



294



250: wechselseitig anhocken



235

Schultern vorwärts kugeln

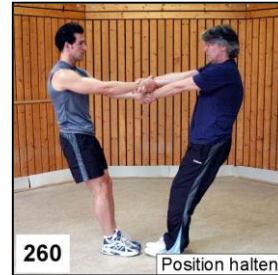


251

in die Grätsche springen und zurück



292



260

Position halten!



261

Position halten!



293



263

Position halten!



264

Position halten!



300



301

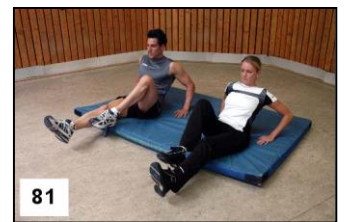


70

Position halten!



274



81



266

Linker Fuß auf Boden, Position halten!



267

Rechter Fuß auf Boden, absenken und anheben



66



10: Liegestütze: breit, Fingerspitzen nach außen



315



316



317



318

