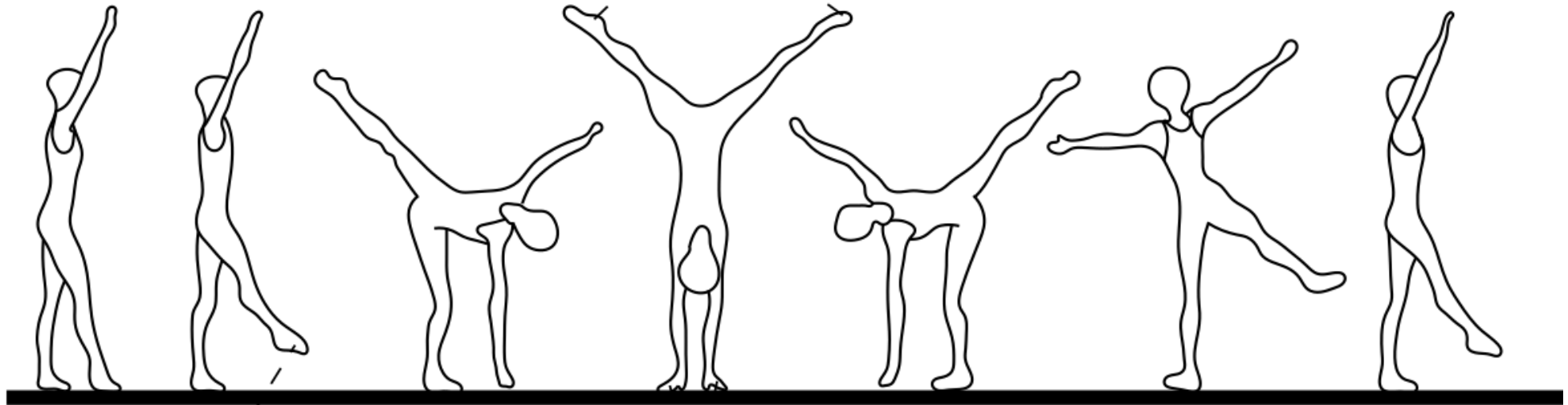


Rad/ Radschlag

Füße gespreizt
Richtung
Decke strecken

Schwung
holen



Schritt nach
vorne

Hände auf einer
gedachten Linie
aufsetzen