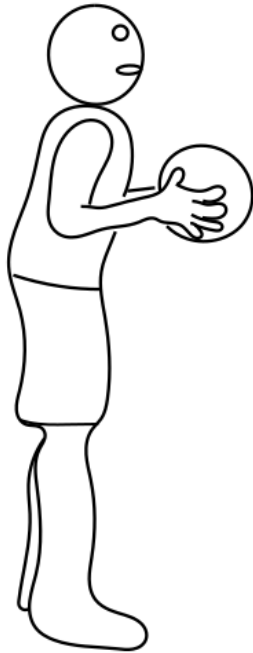


Brustpass

**Ellenbogen zeigen
nach außen**



**Füße stehen
parallel und
schulterweit
auseinander**



Schritt nach vorne



**dynamische
Streckung der
Arme**

**Handflächen
zeigen nach
außen**

**Körpergewicht
auf vorderem Fuß**

