

# Aufschwung

Ristgriff



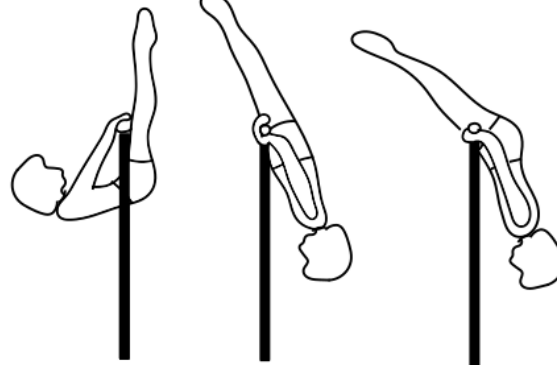
Vorhoch-  
schwingen des  
Schwungbeins

Arme gebeugt



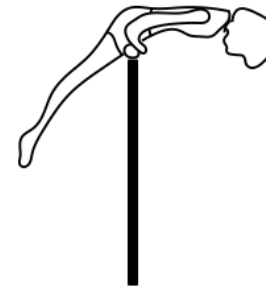
Abdruck des  
Standbeins

Strecken der  
Arme



Heranführen der  
Hüfte an Stange

Abknicken der  
Hüfte



Stütz mit  
leichter  
Schultervorlage

