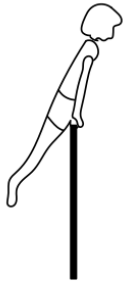


Umschwung

Stütz mit
leichter
Schultervorlage



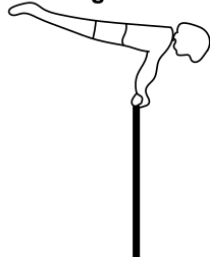
gestreckter
Körper

Arme leicht
gebeugt



Beine leicht
nach vorne
schwingen

Hüfte und Arme
gestreckt



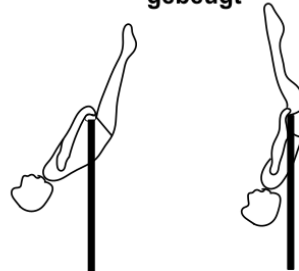
Beine kräftig
nach hinten
schwingen

Kopf leicht nach
hinten führen

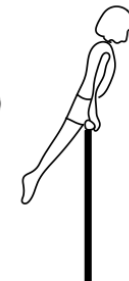
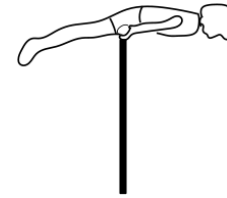


Heranführen der
Hüfte an Stange

Hüfte leicht
gebeugt



Rotation mit
Kontakt der
Hüfte an Stange



Stütz mit
leichter
Schultervorlage