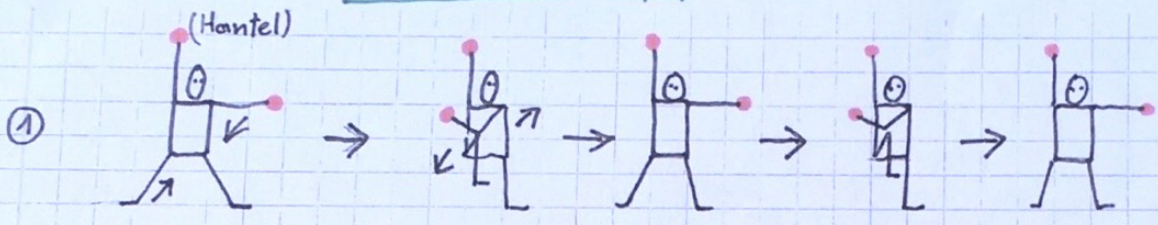
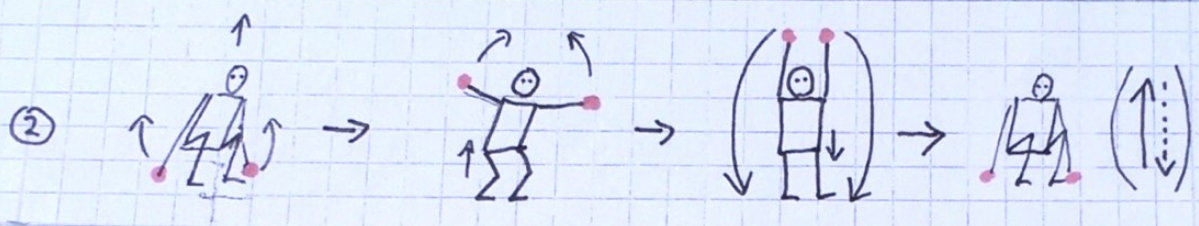


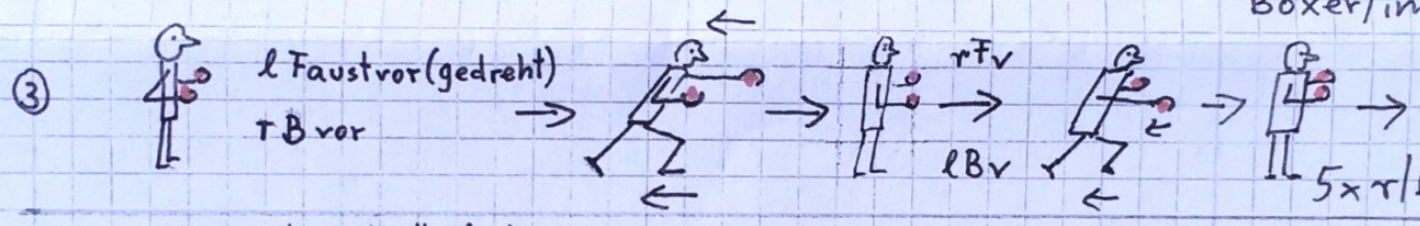
Home office



5x rechts
und
5x links



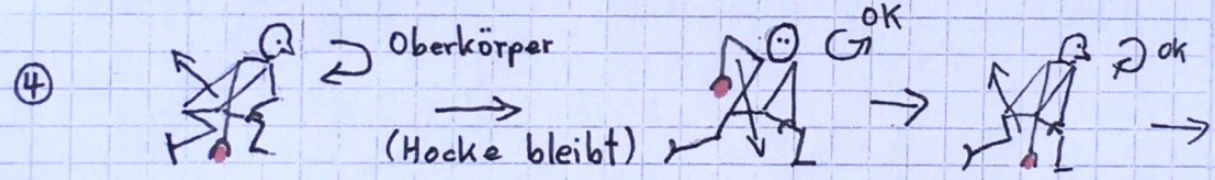
5x
aus der
Hocke
mit
seitl.
Armkreis



Boxer/in

gehockter Schritt, links vor

5x r/l

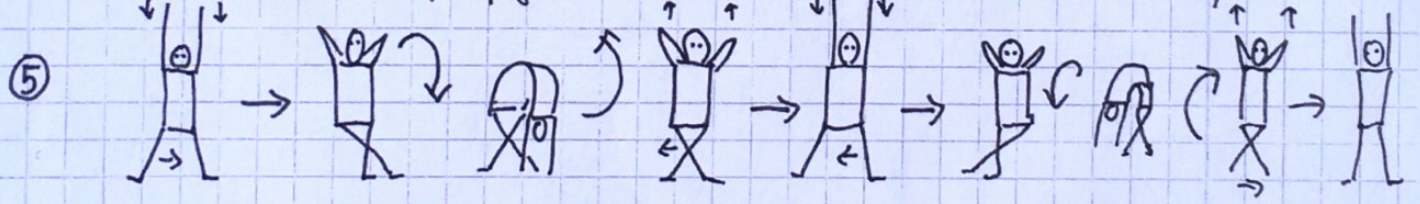


Oberkörper

(Hocke bleibt)

„Rasen-
mäher“
anreißen.
5x r/l

So geht's: an, kreuzen, tief gekreuzt strecken, auf, strecken / von vorn, andere Seite



5x
Hüfte
kreisen
und
gestreckte
Arme
kreisen



r/l weite Kreise

Schultern zur Wirbels.

Bauch anspannen

Po fest

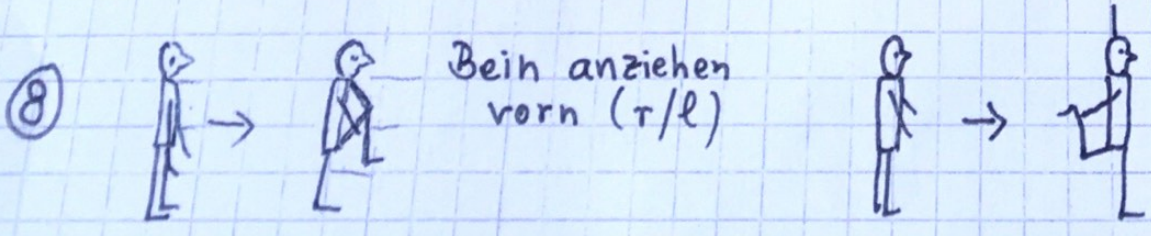
Blick gerade aus

Schalten:
2x tief
ein-/aus-
atmen.
dann:

vorfallen lassen
u. ausschütteln



5x
wiederhol



Bein anziehen
vorn (r/l)

und auch
nach hinten
(r/l)