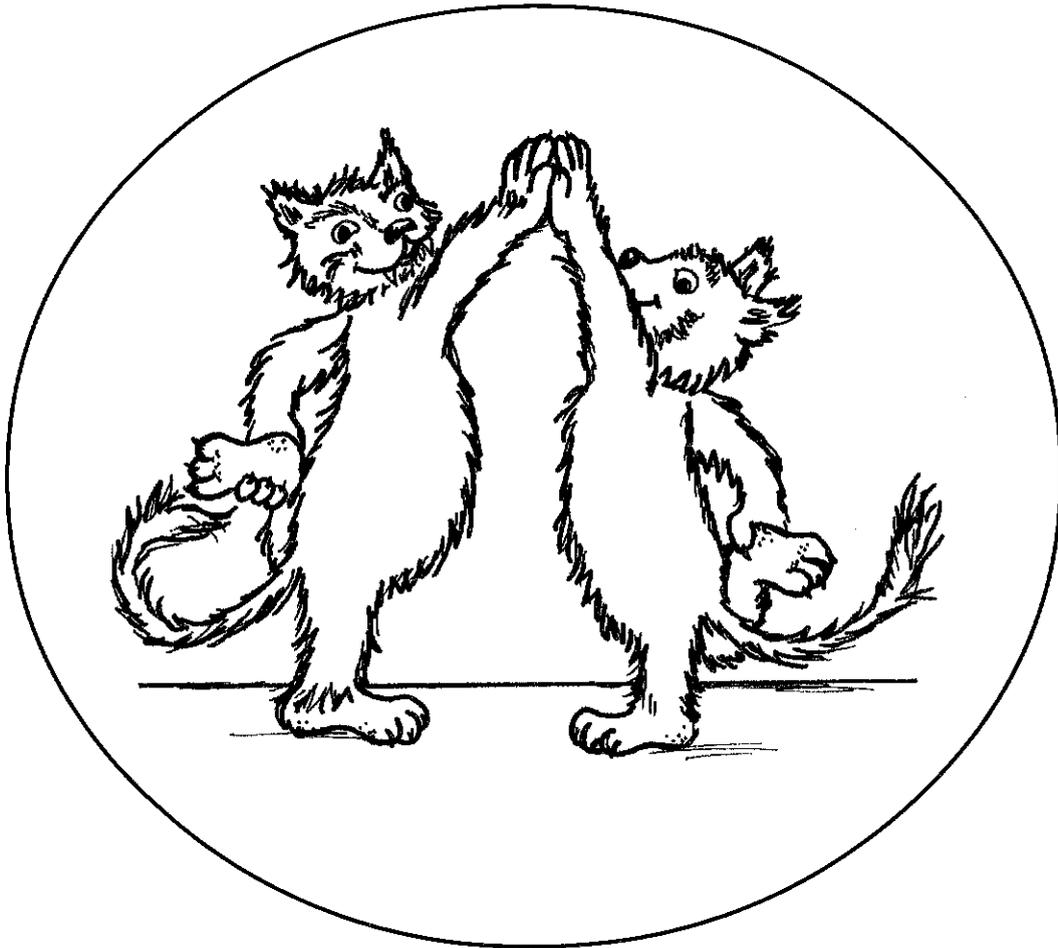


Tanz Shivas 2



Übungsablauf:

Stell dich abwechselnd auf dein linkes oder rechtes Bein. Heb das andere mit dem entgegengesetzten Arm nach oben und halte es mit der Hand fest. Halte deine Partnerin/ deinen Partner mit ausgestrecktem Arm an der Hand. So könnt ihr in Balance bleiben.