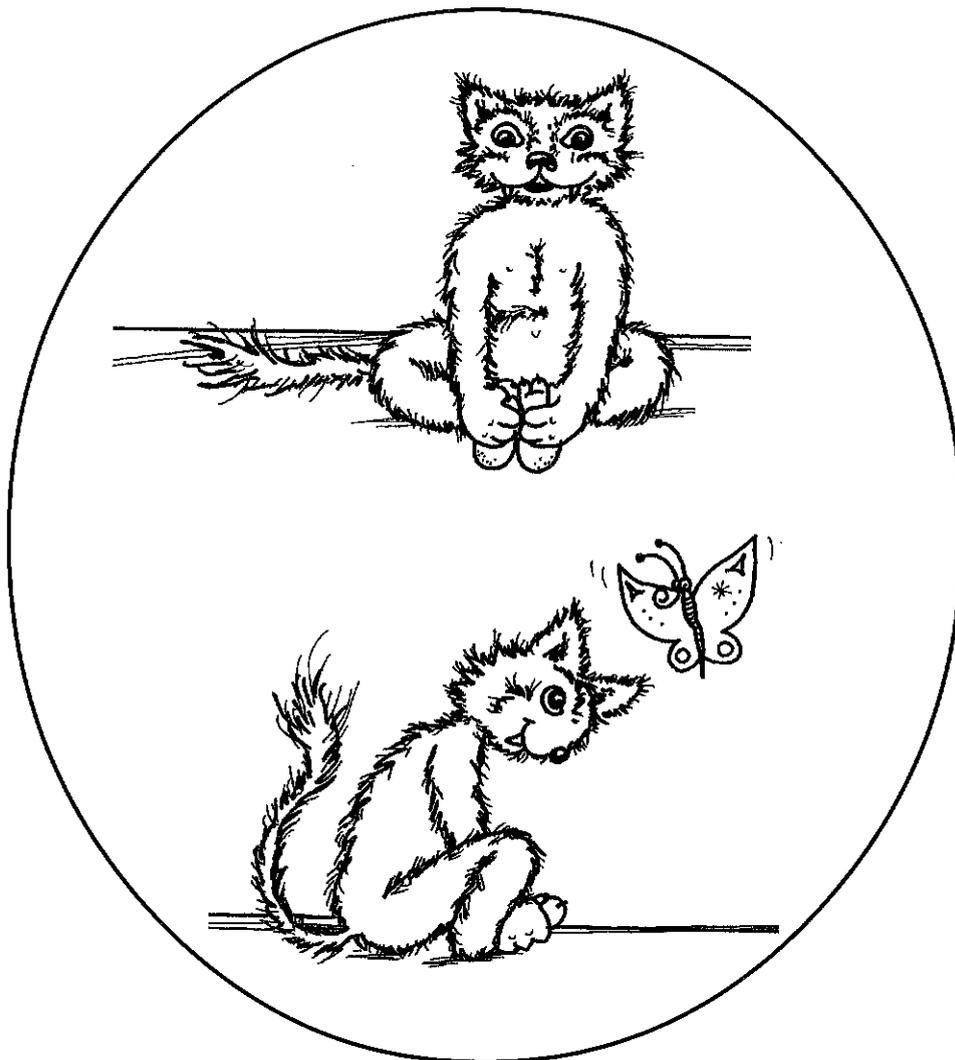


# Schmetterling



## Übungsablauf:

Setz dich aufrecht hin, ziehe beide Füße mit den Händen zu dir heran, dabei senken sich die Knie nach außen. Dann zieh dich sanft mit den Händen und geraden Rücken nach vorn.