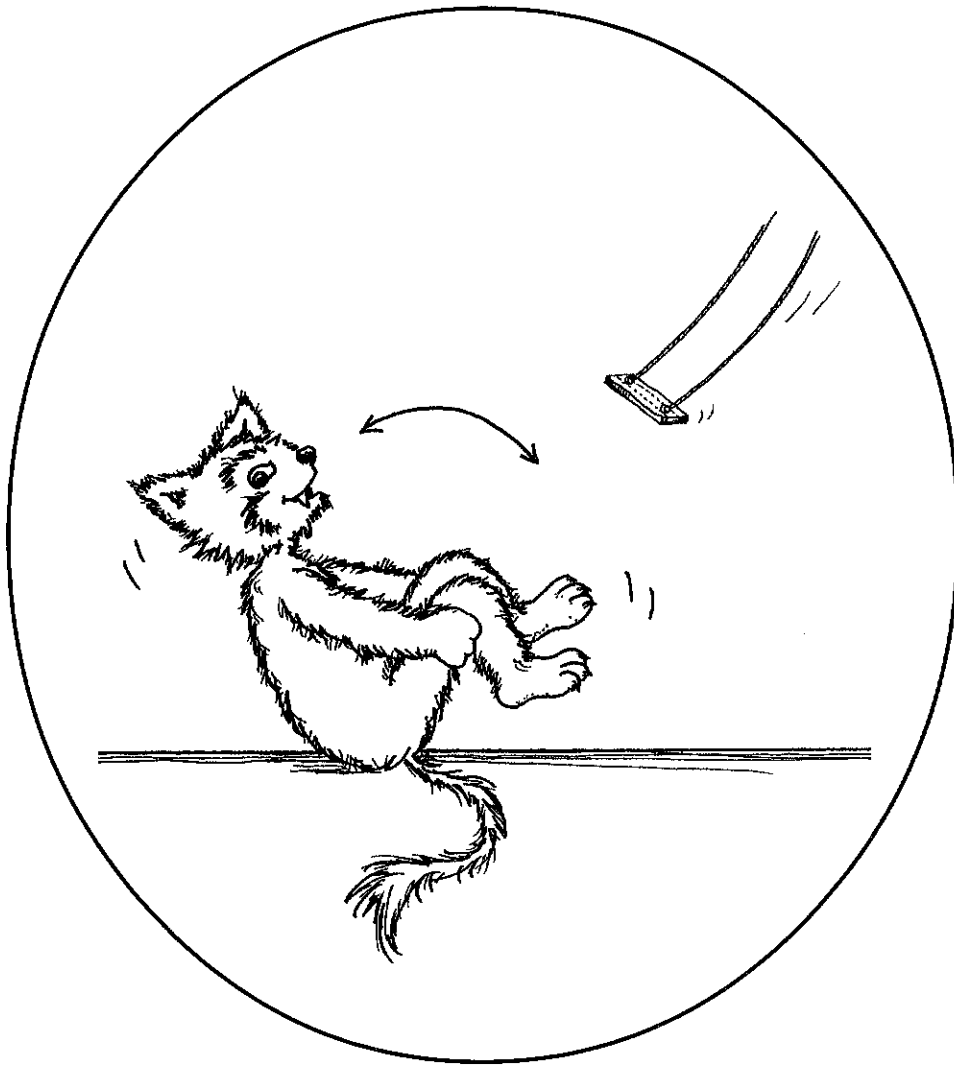


# Schaukel



## Übungsablauf:

Greife bei dieser Übung unter deine Knie  
und schaukele vor und zurück.