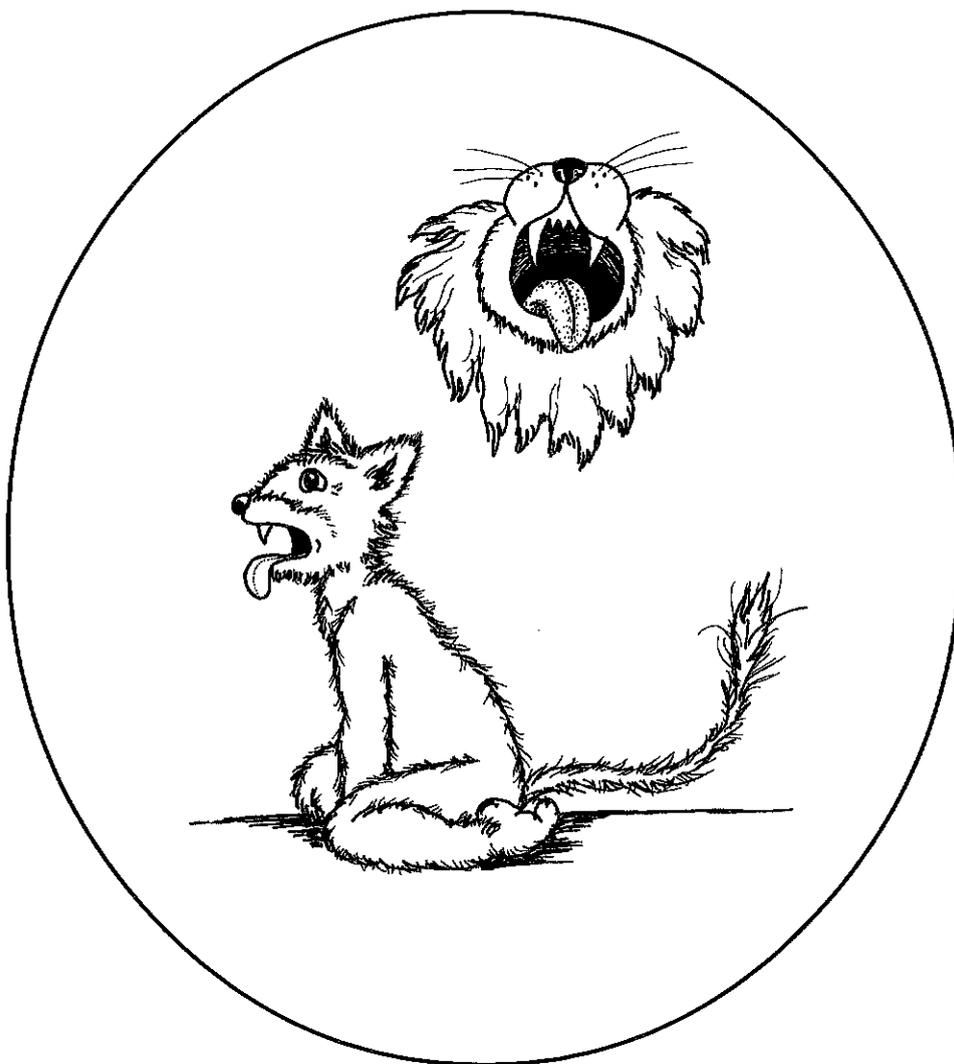


Löwe



Übungsablauf:

Hock Dich auf Deine Knie. Spreize deine Finger und drücke sie feste in den Boden. Strecke deine Zunge heraus und lasse ein lautes Löwengebrüll ertönen.