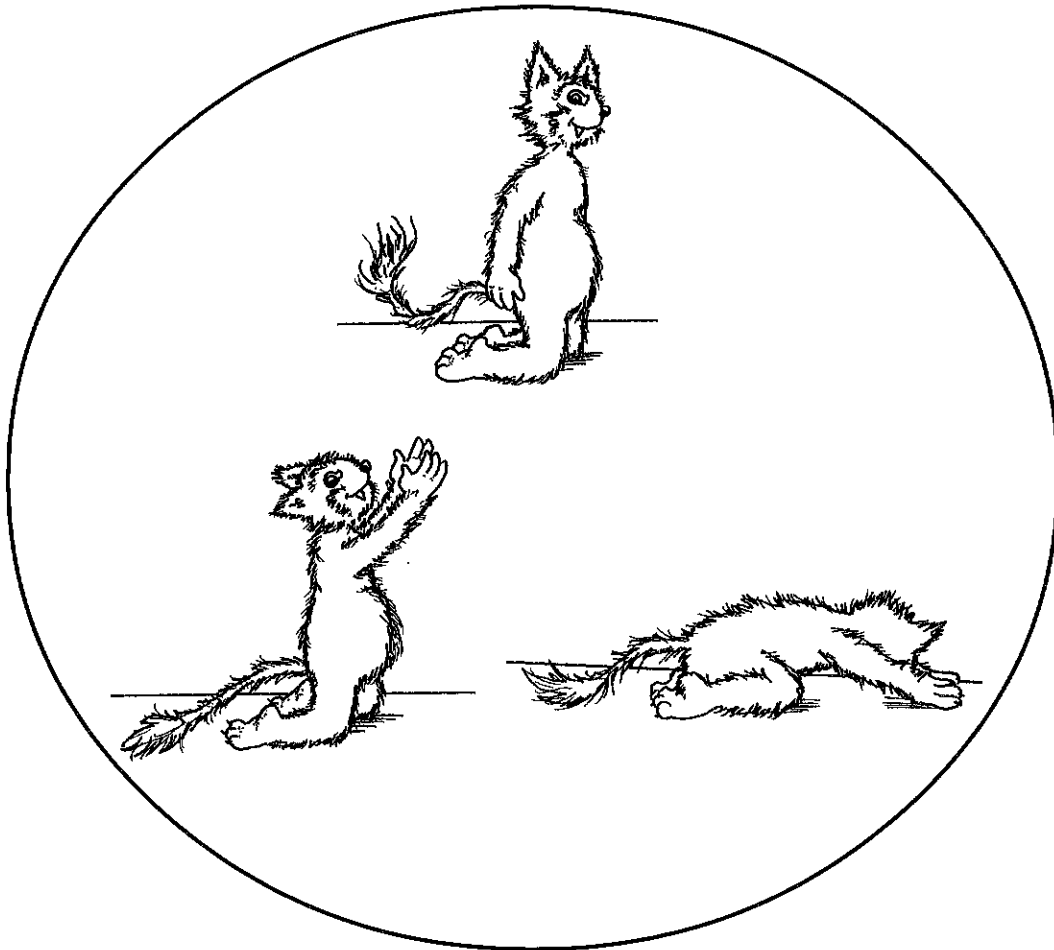


Kniestand



Übungsablauf:

Stell dich in den Kniestand, so wie Emil es dir vormacht. Führe deine Arme nach oben und langsam wieder nach unten oder beuge dich vor in die Blatthaltung mit den Armen nach vorn.