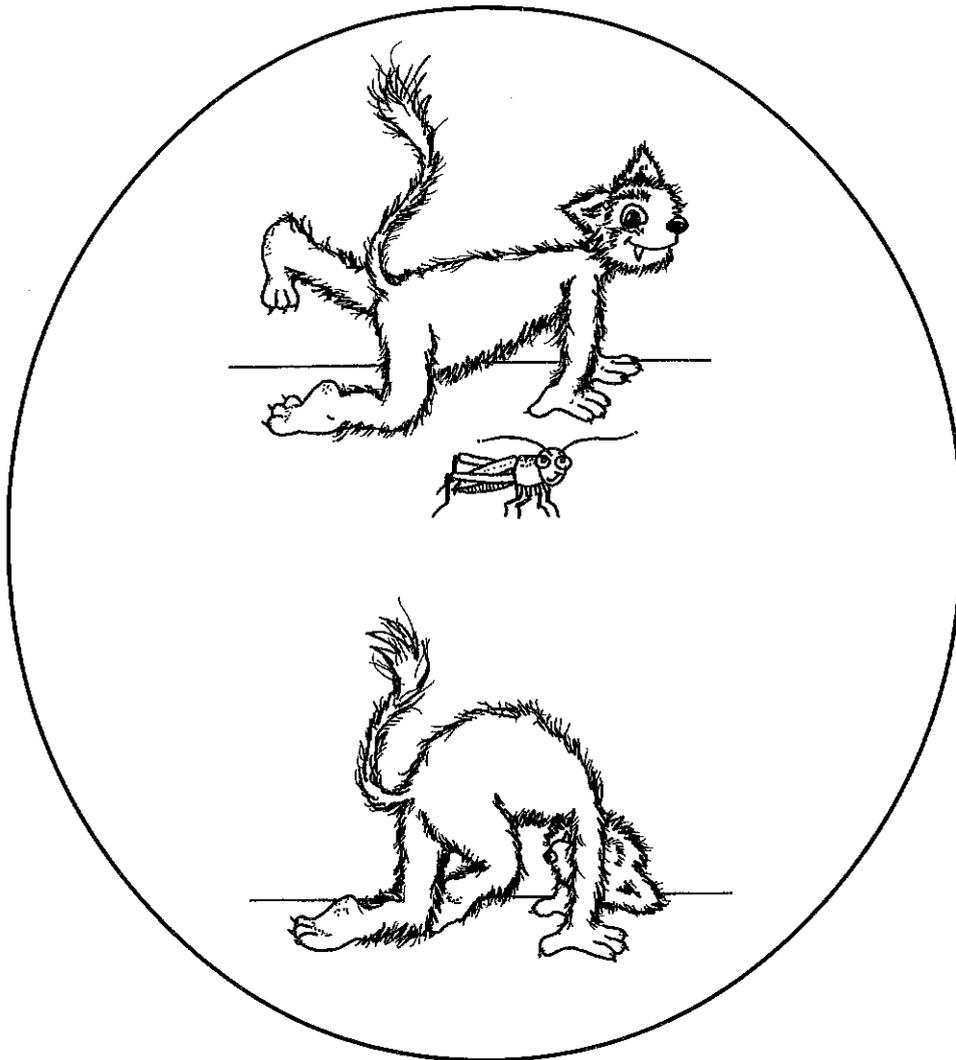


# Grille



## Übungsablauf:

Im Vierfüßerstand streckst du das linke Bein und hebst es hoch.  
Heb auch den Kopf an. Dann zieh das linke Knie zum Kopf heran.  
Lass den Kopf hängen, der Rücken wird rund wie bei einer Katze.  
Viermal, danach Beinwechsel.