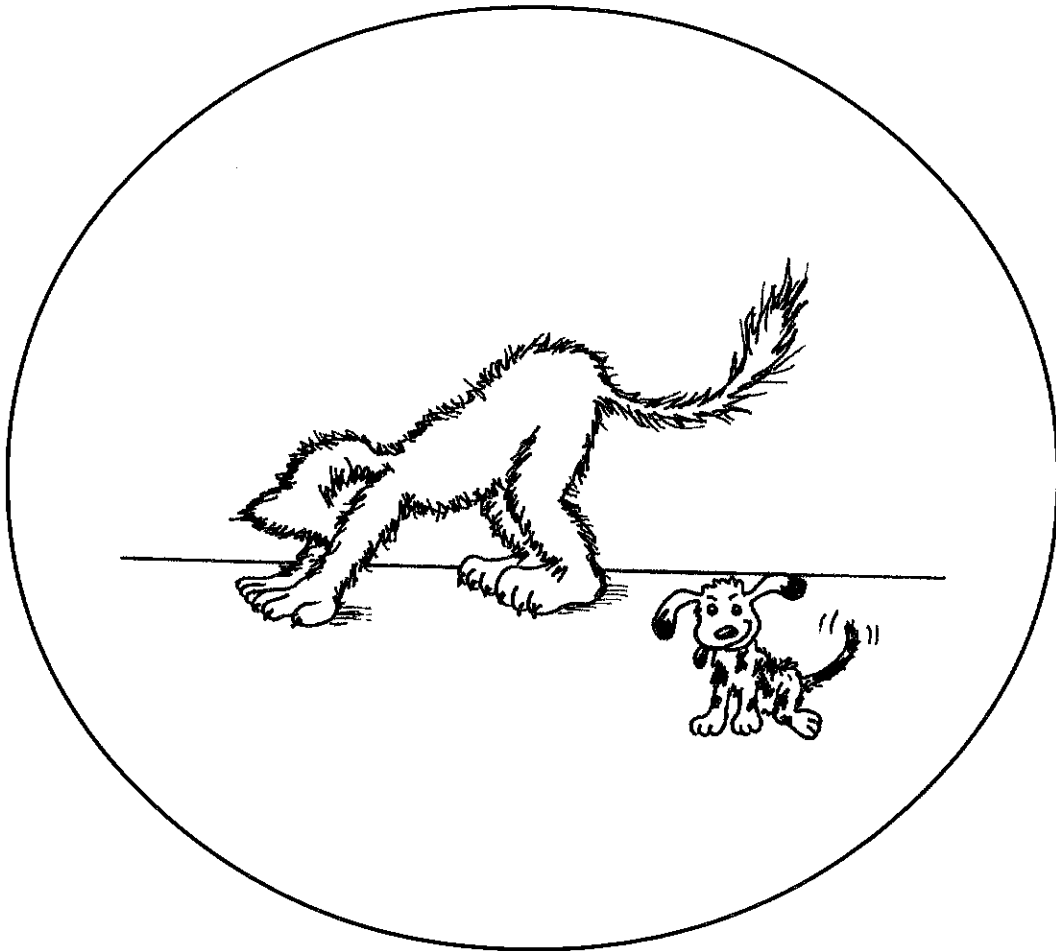


Hund



Übungsablauf:

Deine Ausgangsposition ist der Vierfüßerstand. Der Oberkörper schiebt sich nach vorne – dein Gewicht liegt dabei auf den Armen. Hebe den Po nach oben und senke den Kopf. Deine Ohren befinden sich jetzt zwischen den Armen.