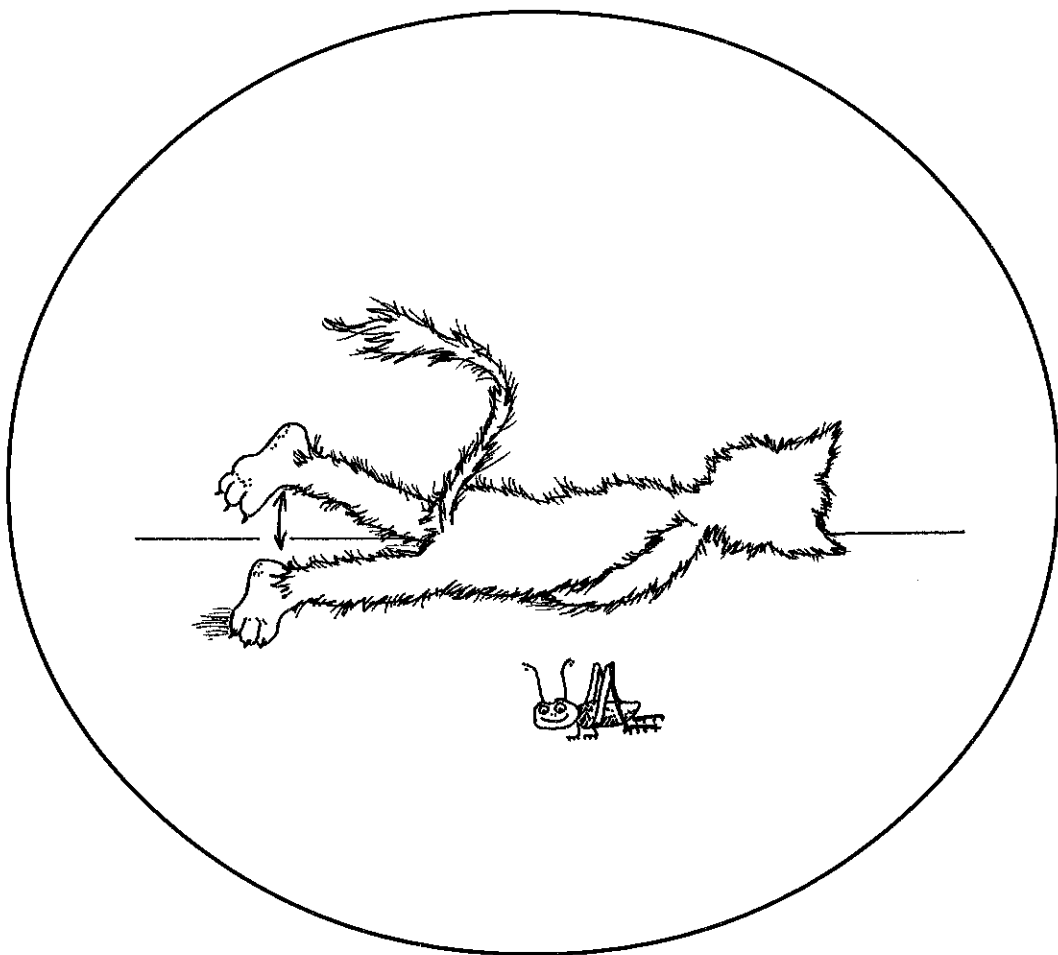


Halbe Heuschrecke



Übungsablauf:

Leg dich in Bauchlage. Deine Hände befinden sich unter deinen Hüftknochen. Hebe abwechselnd das linke und das rechte Bein an. Lass die Stirn am Boden.