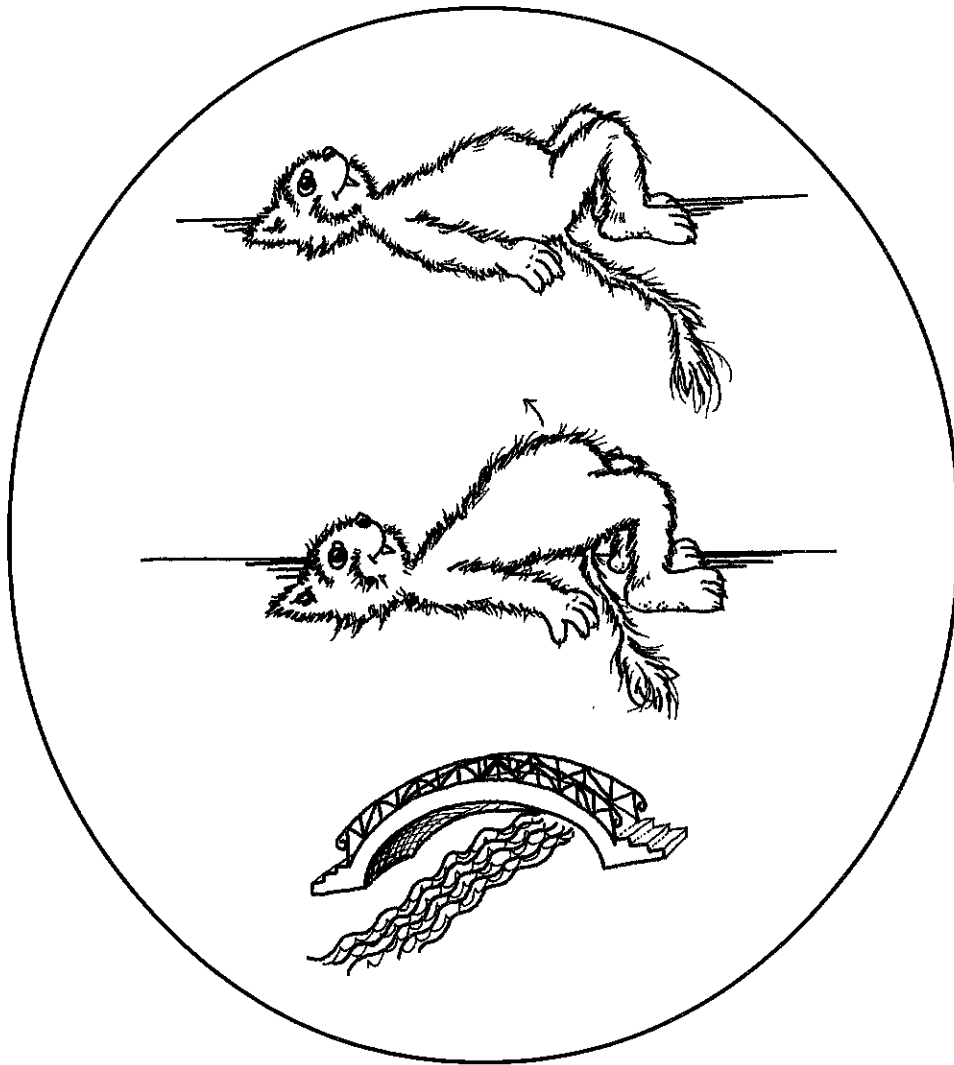


Schulter- brücke



Übungsablauf:

Stell die Füße vor dem Becken auf. Hebe nun gleichzeitig dein Becken und führe deine Arme hinter den Kopf so wie Emil es Dir auf dem Bild vormacht. Danach leg das Becken ab und die Arme wieder neben den Körper.