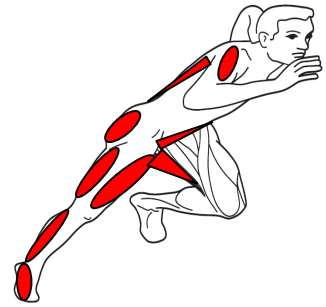


#### 4. Hopsper



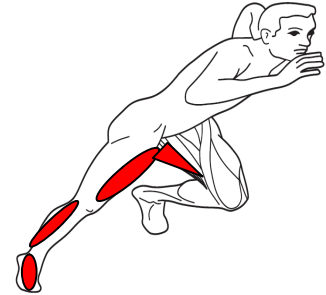
- Totale Körperspannung
- Hoher Schwerpunkt
- Aktiver Armschwung



#### 5. Torsion seitlich



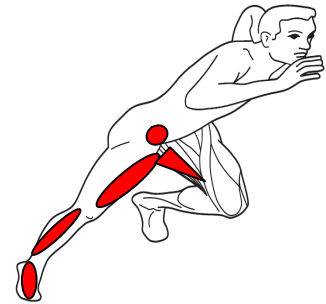
- Kleine schnelle Vorderfuss-schritte
- Aktive Schulter - Hüft - Torsion



#### 6. Flamingo



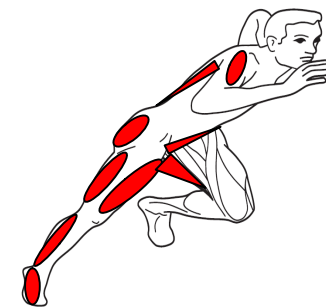
- Körper aufrecht
- Fuss geht über Kreuz zur Hand



#### 7. Fledermaus



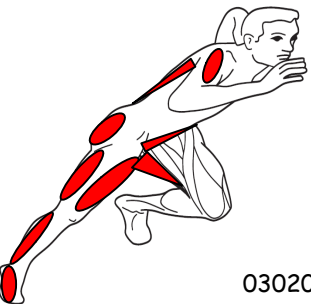
- Keine Sitzhaltung
- Hüfte nach vorne
- Schulterdrehung



#### 8. Storch



- Locker aus dem Knie
- Körper aufrecht
- Auf dem Vorderfuss aufsetzen



030209D