

Rollzyklus



Totenstellung



Kinn-Knie Stellung

Hinterkopf - Steißbein - Bogen



Knie-Kuss Stellung

Hinterkopf - Steißbein - Bogen



Krokodil

seitlicher Kopf-Fuß-Bogen



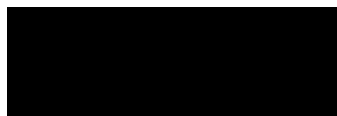
Seitlicher Bogen oben

seitlicher Kopf-Fuß-Bogen



Seitlicher Bogen unten

seitlicher Kopf-Fuß-Bogen



Variante des Waisen

seitlicher Kopf-Fuß-Bogen

Hand-Schulter-Hand-Bogen

Becken-Bein-Boden



Test der Stabilität & Flexibilität

seitlicher Kopf-Fuß-Bogen

Hand-Schulter-Hand-Bogen

Becken-Bein-Boden



Kobra

Brustbein-Schambein-Bogen

Hand-Schulter-Hand-Bogen