

Nr. 3:

Hänge dich bäuchlings über das Trapez.

Nr. 4:

Lege dich auf den Rücken unter das Trapez. Dein Kopf ist unter den Füßen von Nr. 3. strecke die beine senkrecht nach oben. Umfasse mit den Händen die Knöchel von Nr. 3.

Nr. 3:

Umfasse die Knöchel von Nr. 4.

Nr. 1:

Lege dich auf den Rücken auf den Boden.

Nr. 2:

Stelle deine Füße rechts und links neben die Ohren von Nr. 1. strecke deine Arme nach oben. Gehe auf die Zehenspitzen, mache einen Katzenbuckel und beuge dich leicht nach vorne.

Nr. 1:

Hebe deine Füße zum Bauch von Nr. 2

Nr. 1:

Stelle dich gerade hin, strecke die Arme senkrecht nach oben und beuge dich nach vorne, sodass deine Arme waagrecht nach vorne zeigen.

Nr. 2:

Setze dich mit geradem Rücken vor Nr. 1. Lehne dich an die Beine von Nr. 1 und strecke deine Beine aus. Strecke deine Arme nach vorne.

Nr. 3:

Stelle dich mit dem Rücken vor die Sprossenwand.

Nr. 4:

Hänge dich an die mittlere Sprosse der Deckensprossenwand mit Blick zu Nr. 3. Hebe die Beine im rechten Winkel nach vorne an.

Nr. 3:

Greife die Beine von Nr. 4 an den Knöcheln.