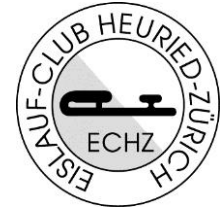


# Side-Steps, Einfache Version

(Zum Erschweren, Terraband benutzen)



# Vorwärts Laufschrirte

(Zum Erschweren, Terraband benutzen)



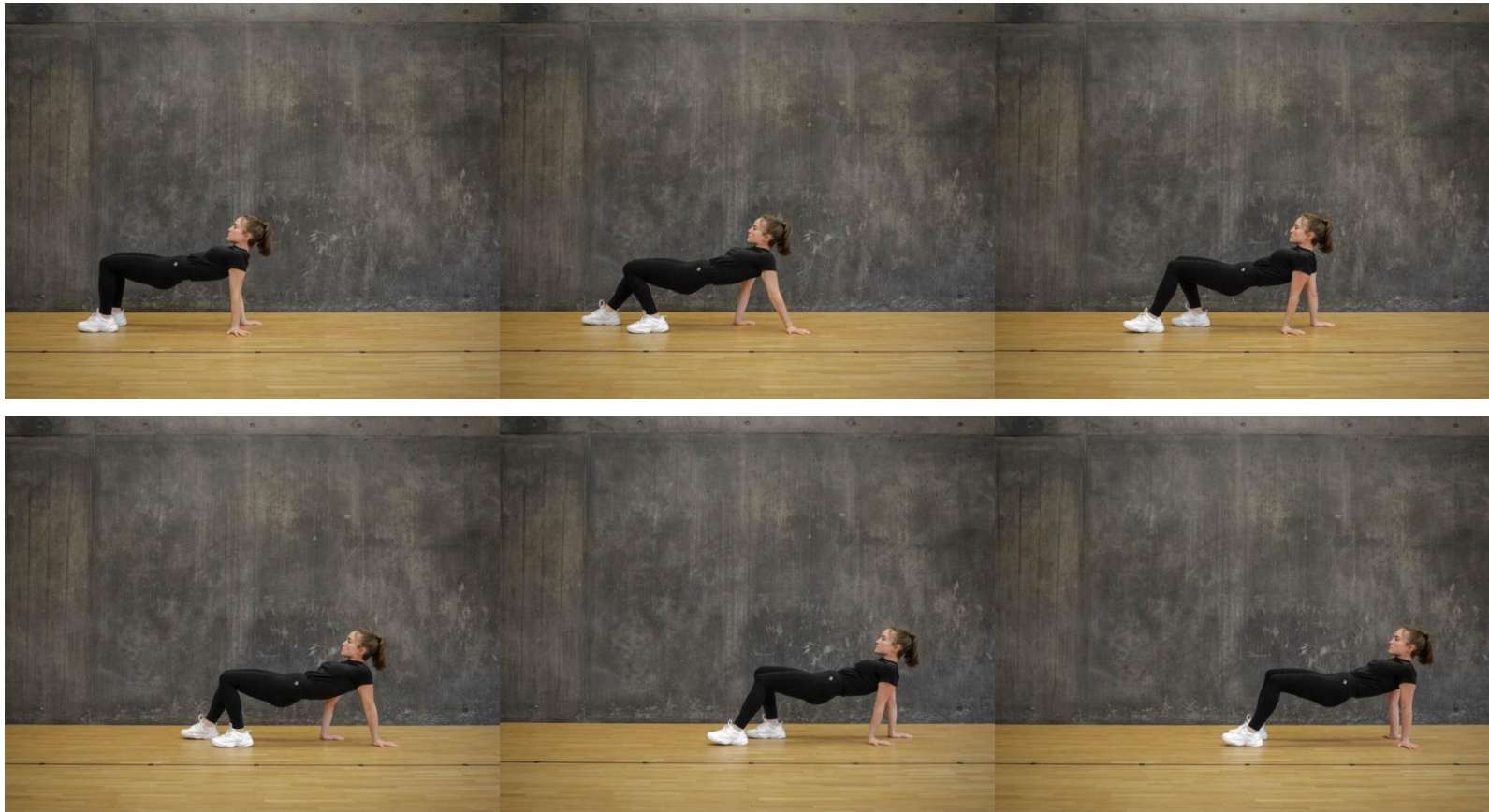
# Roll up and down Wurm



# Vorwärts Bärengang



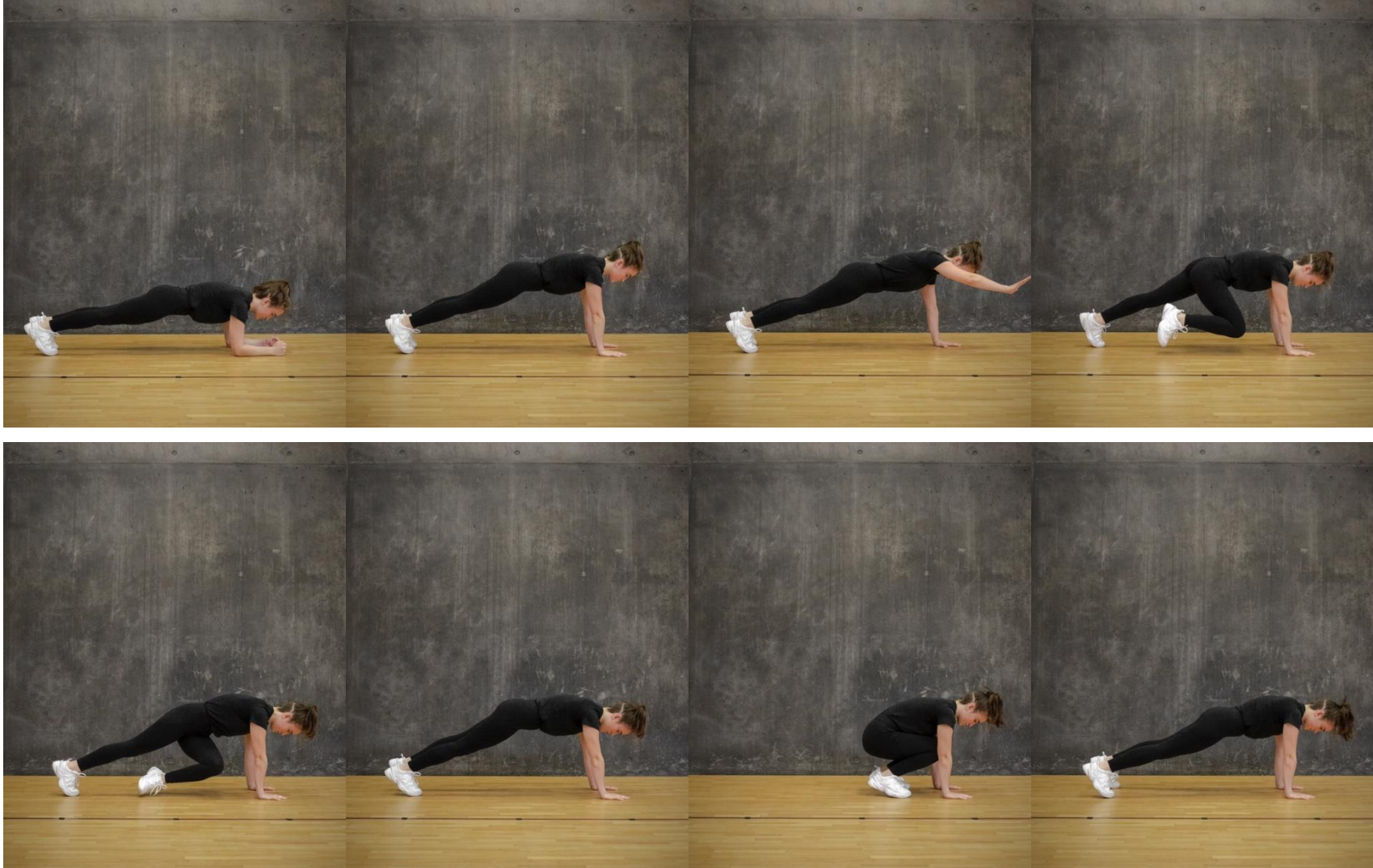
# Rückwärts Bärengang



# Plank Variationen seitlich



# Plank Variationen gerade

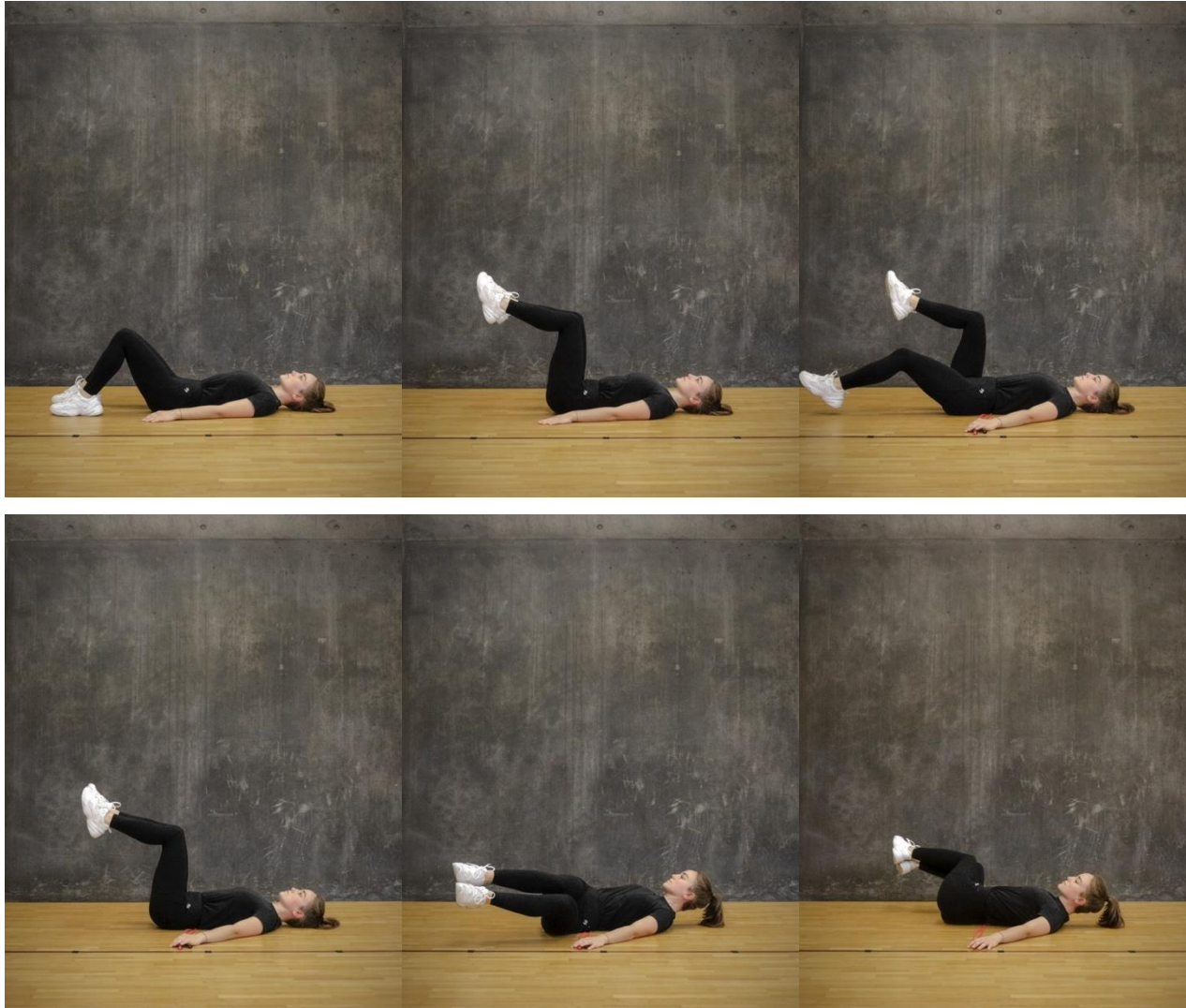






## Untere und seitliche Bauchmuskeln

(Zum Erschweren, Kopf heben. Springseil als Kontrolle benutzen)





# Ein-Bein-Balance





# Weite Sprünge



# Ein- und Zwei-Bein-Hochsprung





# Erschweren durch Unterlage





# Position in der Luft

(Anfangs nur hochspringen, anschliessend mit Rotation)



## Rotation rechts und links



# Rittberger



Model: Yakima Persico, [yakima.persico@hotmail.com](mailto:yakima.persico@hotmail.com)

Fotograf: Yannis Eberhard, [galleryannis@gmail.com](mailto:galleryannis@gmail.com)