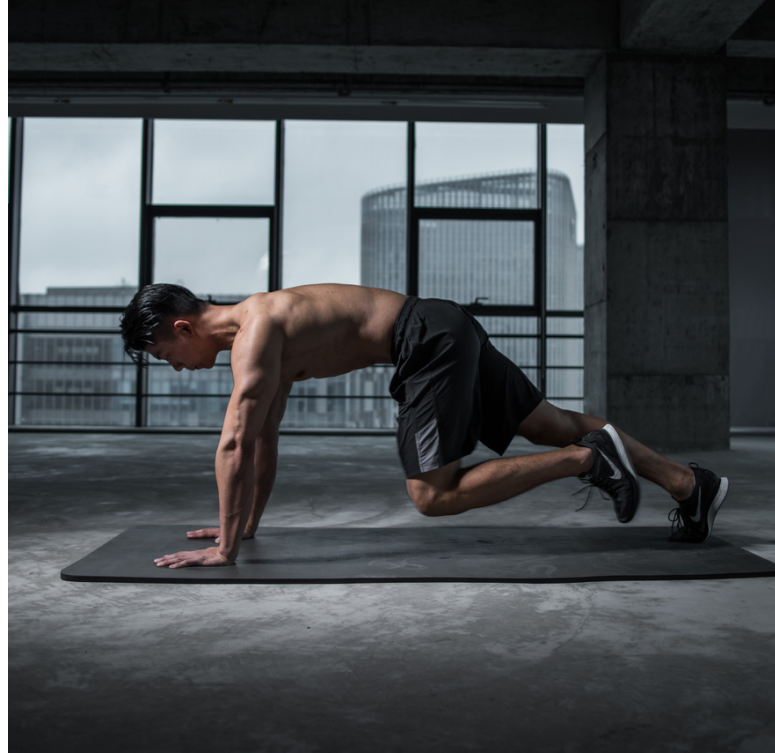


# Übung 6

---

## Vierfüßlerstellung

---



- auf allen Vieren auf die Matte knien
- linkes Bein und rechte Hand ausstrecken
- rechten Ellbogen zum rechten Knie führen
- rechtes Bein und linke Hand ausstrecken
- linker Ellbogen zum linken Knie führen
  
- 10 - 15 Wiederholungen oder
- 30 Sekunden halten

