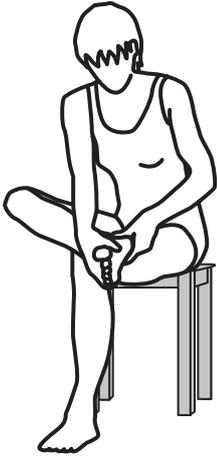
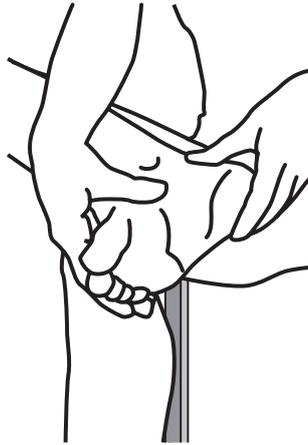


# Gewölbebauer



■ Abb. 1



■ Abb. 2

## Bewegungsablauf

Sitz; der rechte Unterschenkel liegt über dem linken Knie.

1. Die linke Hand umgreift die Ferse, die rechte Hand den Vorfuß. Zuerst wird der Vorfuß nach oben/unten gedreht, dann die Ferse.
2. Die linke Hand fixiert die Ferse, während die rechte Hand den Vorfuß gegen die Ferse dreht.

## Wichtig

1. Während Ferse und Vorfuß bewegt werden, bleibt der Unterschenkel liegen.
2. Die Ferse bleibt stehen, während der Vorfuß gedreht wird.

## Anzahl Wiederholungen/Tempo:

---

---

## Speziell für Sie:

---

---

---

---

---