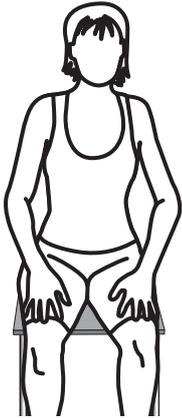
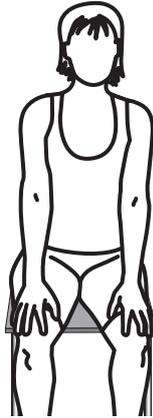


# Bogenschütze



■ Abb. 1



■ Abb. 2

## Bewegungsablauf

Sitz auf einem Hocker; die Hände liegen auf den Knien, die Finger zeigen nach vorne.

1. Die Ellenbogenspitzen drehen nach außen, die Ellenbogen werden leicht gebeugt.
2. Die Ellenbogenspitzen drehen zum Bauch hin, die Ellenbogen werden gestreckt.

## Wichtig

- Die Hände verschieben sich weder nach vorne/hinten, noch nach rechts/links.
- Variante 1: Die Hände stützen sich auf einem Tisch ab, während die Ellenbogenspitzen nach innen/außen drehen.
- Variante 2: Die Hände schweben über den Knien, während die Ellenbogenspitzen nach innen/außen drehen.

## Anzahl Wiederholungen/Tempo:

---

---

## Speziell für Sie:

---

---

---

---

---