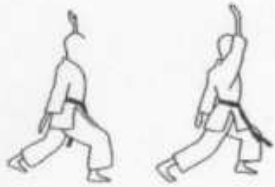




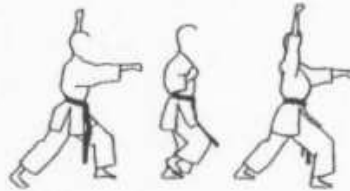
1. Schrittübung 1
5 Schritte vor,
5 Schritte zurück



2. Dehnung Oberschenkel vorn
3x hoch,
ca. 5 sec halten



3. Schrittübung 2
5 Schritte vor,
5 Schritte zurück



4. Dehnung Oberschenkel hinten
3 x vor,
ca. 8 sec halten



5. Oi-Zuki aus Heisoku-Dachi
10 x im Wechsel
(links/rechts vor)



6. Age-Uke aus Heisoku-Dachi
10 x im Wechsel
(links/rechts zurück)

