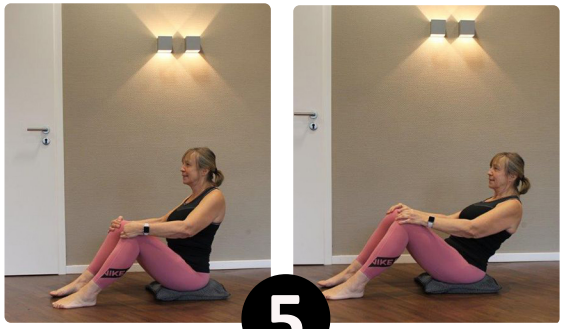
Training mit dem Kissen

jahn
TURNVEREIN JAHN-RHEINE 1885 E.V.

4

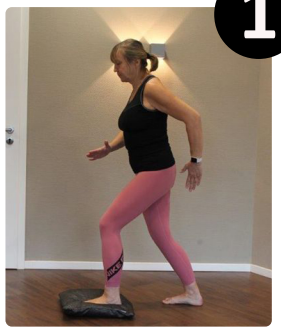
Bankstellung mit den Knien auf dem Kissen
Entweder auf den Handflächen oder Fäusten
Ein Bein nach hinten oben strecken und wieder zurück



5

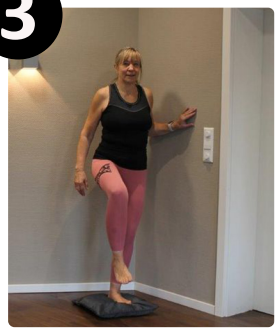
Sitz auf dem Kissen, Beine aufgestellt
Den Oberkörper gerade nach hinten führen
und wieder zurück

1



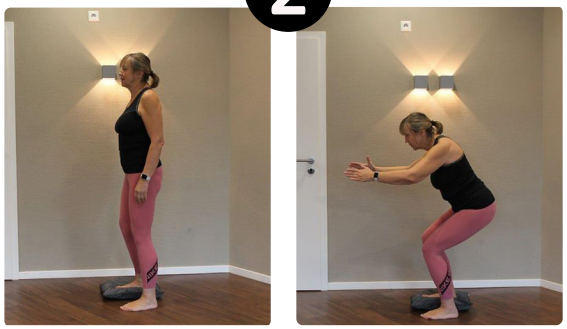
Stand hinter dem Kissen
Ein Fuß auf das Kissen stellen
und wieder zurück

3



Stand auf dem Kissen
Ein Knie leicht nach oben heben

2



Grätsche, ein Bein auf dem Kissen
In die Kniebeuge gehen und wieder zurück