

Training mit dem Stab



1

Aufrechter Stand, den Stab über dem Kopf
Den Stab auf das hochgezogene Knie tippen



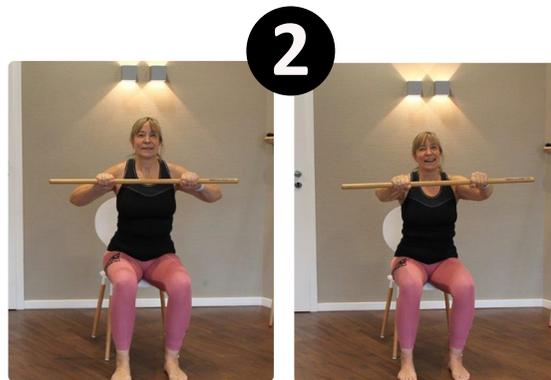
4

Aufrechter Stand, der Stab steht senkrecht vor dem Körper,
beide Hände halten ihn fest
Jeweils ein Bein zur Seite abspreizen



3

Aufrechter Stand, den Stab senkrecht hinter dem
Rücken, den Stab oben und unten fassen und
auseinanderziehen



2

Sitz vorn auf dem Stuhl,
Den Stab waagrecht vor die Brust halten
Die Arme strecken, dabei den Stab nach vorne führen



5

Aufrechter Stand, den Stab auf den
Oberschenkeln, von unten fassen
Den Stab Richtung Brust führen