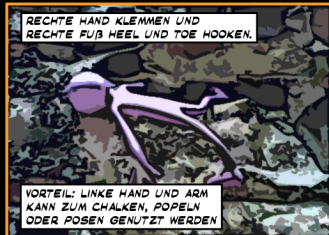




BERDORF 2010



RECHTE HAND KLEMMEN UND RECHTE FUß HEEL UND TOE HOOKEN.

VORTEIL: LINKE HAND UND ARM KANN ZUM CHALKEN, POPELN ODER POSEN GENUTZT WERDEN



ÜBER DAS RECHTE KNIE HOCHDRÜCKEN

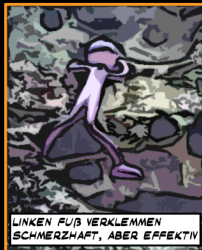


FUß SETZEN, RECHTE HAND UNTERGRIFF LINKS WEITERGREIFEN

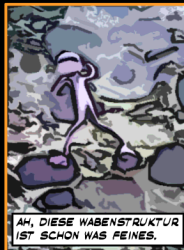
HIER WICHTIG: DIE ELASTIZITÄT IM OBERSCHENKEL



BEIDE HÄNDE AUF DEN SLOPER UM DEN LINKEN FUß ZITTERND HÖHER ZUSETZEN



LINKEN FUß VERKLEMMEN SCHMERZHAFT, ABER EFFEKTIV



AH, DIESE WABENSTRUKTUR IST SCHON WAS FEINES.



MACHT HOCH DIE TÜR, DIE TOR MACHT WEIT!



OHNE YOGA KÖNNTÉ ICH MEIN KNIE NICHT SO FEIN VERKLEMMEN.



SCHWERPUNKT NACH RECHTS VERLAGERN UND WEITERGREIFEN ZUM ZANGENGRIFF ODER WAR ES DOCH EIN HAMMERSLOPER? ITS TOOLTIME.



LOOK MOM, NO HANDS