

# Dehnübungen



# Erwärmung



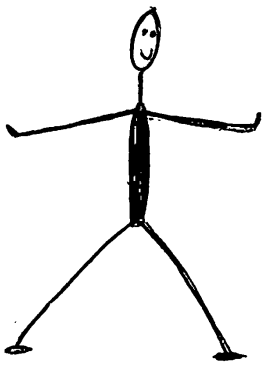
Hopserlauf



Sprungschritt



Skippings



Sidesteps



Anfersen



Kreuzschritte



Kniehebellauf