

Dein neues Hobby, Geräteturnen... & was du alles können solltest.

### „Astirne“

Berühre mit gestreckten Beinen deine Fussgelenke mit den Händen.



### Halten in Klimmzugposition



## Spagat

rechtes oder linkes Bein vorne



## Brücke



## Liegestützposition halten



## C-Plus



## C-Minus

