

# Sonnengruß



Berg



Stand (var)



Vorbeuge



Vorbeuge  
(gestützt)



Ausfall Schritt  
(Reiter)



Brett (var)



Brett  
(gebeugt)



Bauchlage



Kobra  
(einfach)



Herabsch.  
Hund



Ausfall Schritt  
(Reiter)



Vorbeuge



Stand  
(gestreckt)



Berg