







Übung:  
Dynamisches Bücken, zum Beispiel mit einem Handfeger







Übung:  
Biegsamer Bambus, zum Beispiel mit einer Flasche





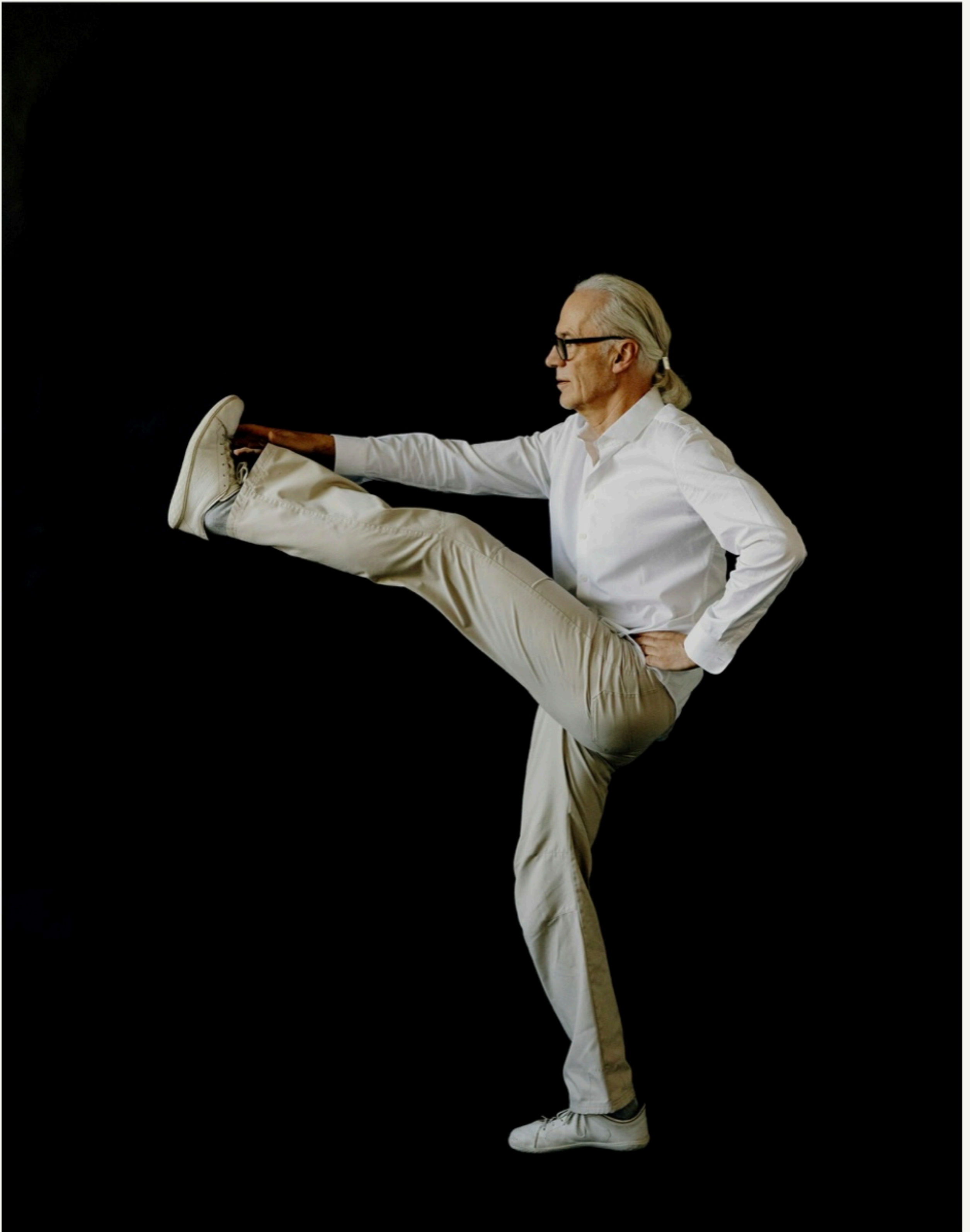




Übung:  
Fliegendes Schwert, mit einem leichten Gewicht







Übung:  
Fliegendes Bein



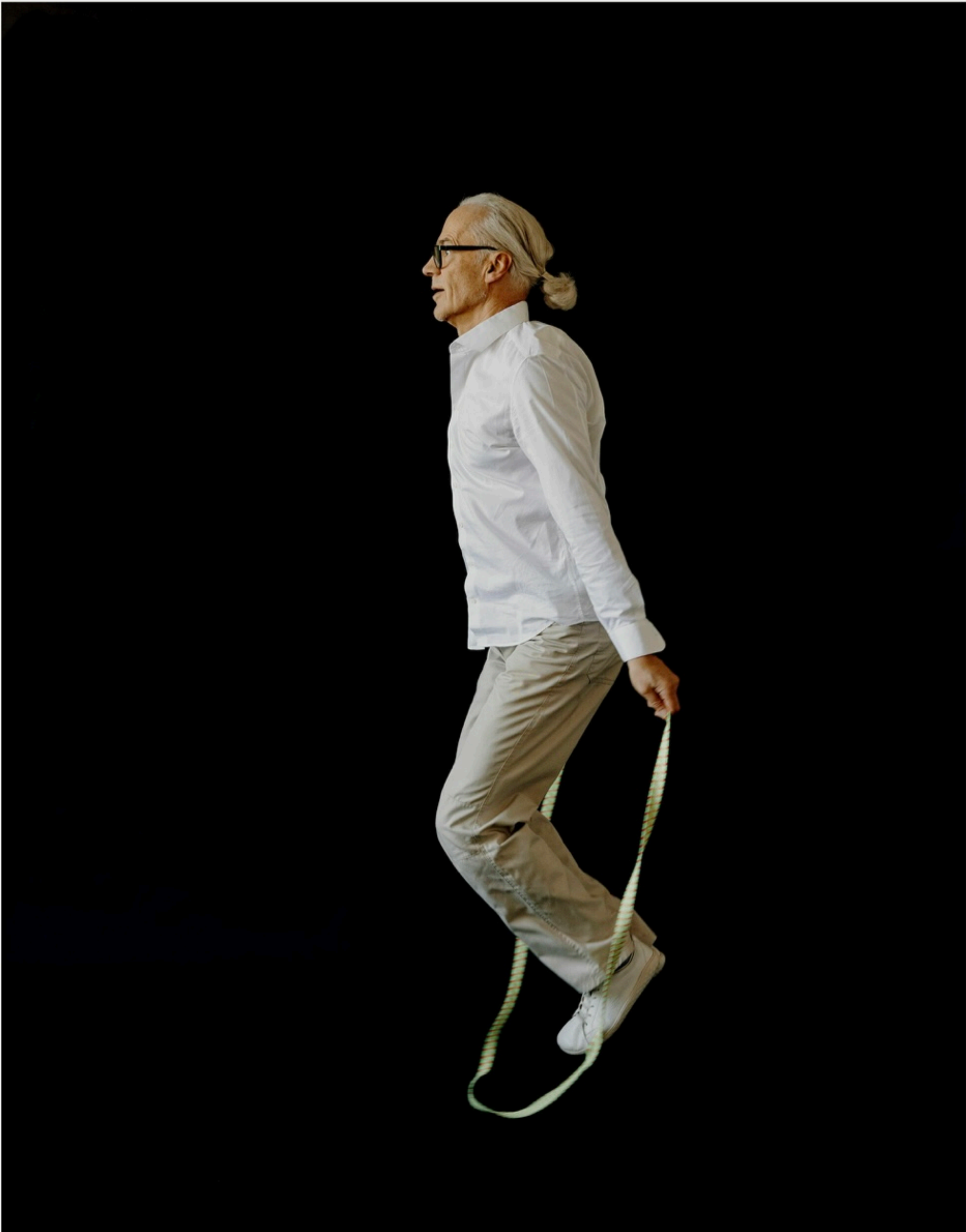




Übung:  
Katze-Kuh gegen Rückenschmerzen

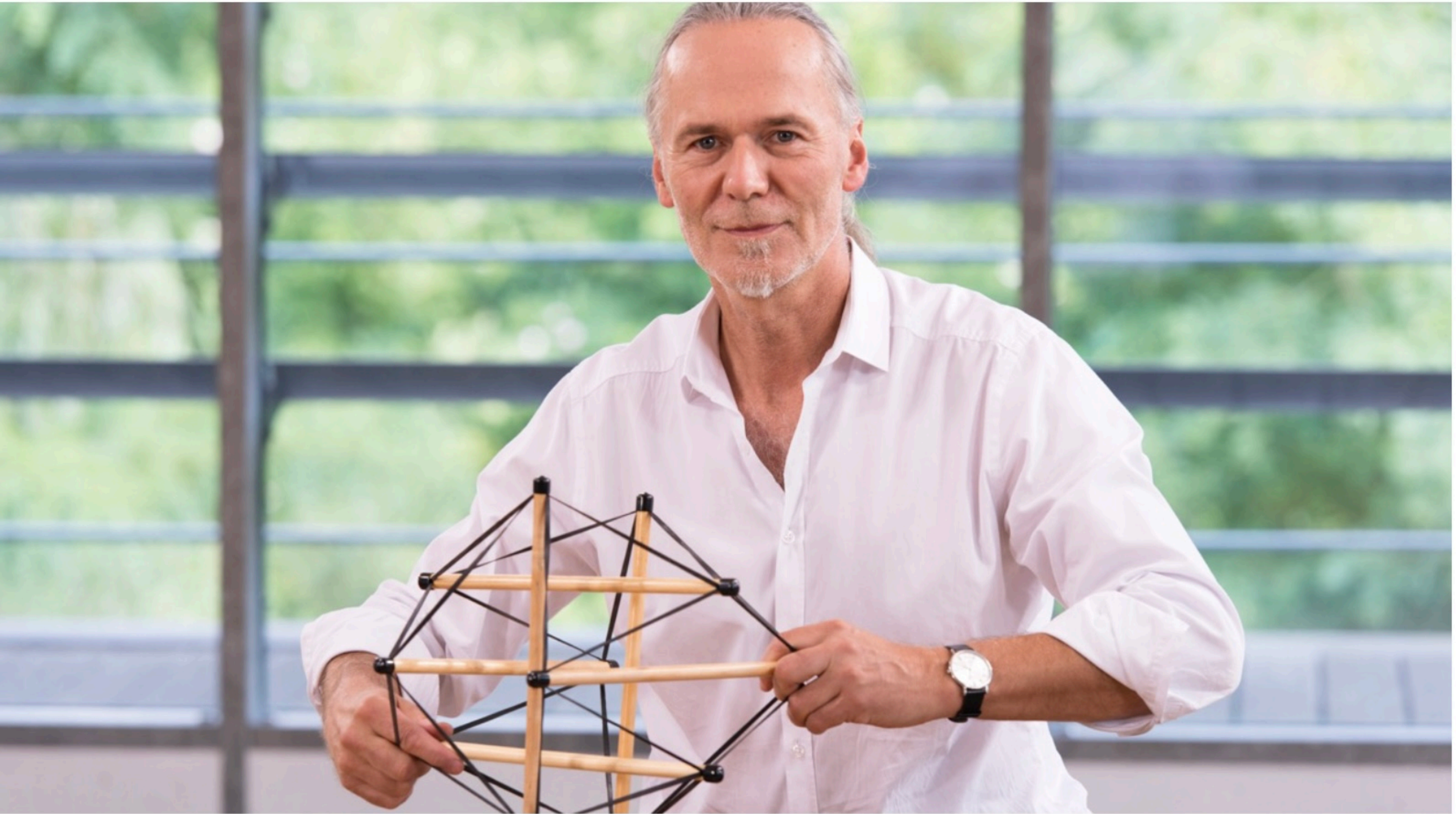








Übung:  
Seilspringen



**Robert  
Schleip**