



Vadim Garbuzov
Tanzen
8. Platz WM Freestyle
Latein (China)

KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN



Ausgangsposition

sitzend, Oberkörper nach vorne geneigt, Beine schulterbreit geöffnet

Übungsausführung

Oberkörper langsam Wirbel für Wirbel von unten aufrollen, wenn Rücken gerade, Position kurz halten, danach zurück in Ausgangsposition