

<b>Ziel</b>	Verbesserung der Stützkraft
<b>Ausgangsstellung</b>	Vierfüßlerstand
<b>Durchführung</b>	Die Hände stützen sich auf dem Galileo auf, die Arme sind gestreckt mit einer leichten Beugung Die Beine werden lang nach hinten ausgestreckt, es werden nur die Zehenspitzen auf dem Boden aufgestellt

