

1

2

3

4

5

6

7

„Arme hoch,  
großer Schritt!“

„Gerade, frontal  
absenken!“

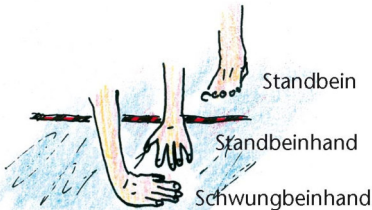
„Hinein-  
schrauben!“

„Beine  
spreizen,  
alles strecken!“

„Landefuß  
dicht zu  
den Händen!“

„Arme hoch,  
aufrichten!“

Abb. 50: Basisform des Rads



*Abb. 56: „T-“Handaufsatz durch Eindrehen der zweiten Hand*

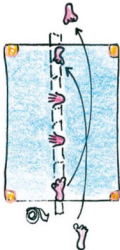
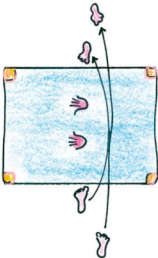


Abb. 58f: Rad auf markierte Linie oder Toilettenpapier über die Längsmatte



*Abb. 58g:  
Weites Rad  
über die  
Quermatte*